

Katariina Annala & Sanna Lehto

POSITIIVINEN KASVATUS LAPSEN KASVUN TUkena

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisen opaslehtinen vanhemmille

POSITIIVINEN KASVATUS LAPSEN KASVUN TUKENA

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisen opaslehtinen vanhemmille

Katariina Annala & Sanna Lehto
Opinnäytetyö
Kevät 2020
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja
johtamisen koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Ylempi ammattikorkeakoulututkinto: Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijät: Katariina Annala ja Sanna Lehto

Nimi: Positiivinen kasvatusta lapsen kasvun tukena, tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisen opaslehtinen vanhemmille

Työnohjaajat: Kaisa Koivisto ja Kari Virolainen

Valmistumisluokaus ja -vuosi: Kevät 2020 Sivumäärä: 48

Tämän opinnäytetyön aiheena oli tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen vanhemmuudessa ja niiden tietoisuuden lisääminen vanhempien kasvatustyöhön arjessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata kehittämisprosessi, jonka lopputuloksena syntyi tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisen opaslehtinen vanhemmille ja palveluihin Raahen seutukunnassa.

Aineistona opinnäytetyössä käytimme tutkittua tietoa kiintymyssuhteesta, tunne- ja vuorovaikutustaidoista ja positiivisesta kasvatuksesta sekä ryhmähaastattelutallenteesta litteroitua materiaalia ja kehittämisryhmän tapaamisista tehtyjä muistiinpanoja. Opinnäytetyön aineistoa kerättiin Raahessa Vanhemmuuden, parisuhteen ja eroperheiden tuen kehittämisryhmän tapaamisissa sekä kolmen keskisissä tapaamisissa Raahen hyvinvointikoordinaattorin kanssa. Tutkimusmenetelmäksi tähän opinnäytetyöhön valikoitui palvelumuotoilu, koska sen avulla on mahdollista viedä kehittämisprosessi tarvittaessa nopeasti läpi. Lisäksi palvelumuotoilun keskeisenä tavoitteena on palvelukokemuksen käyttäjälähtöinen suunnittelu siten, että palvelu vastaa sekä asiakkaiden tarpeita että palvelun tarjoajan tavoitteita.

Asiakasymmärryksen hahmottuessa kehittämistä kaipaaviksi asioiksi nousivat vanhemmuuden haasteisiin sekä uupumiseen vastaaminen tiedon lisäämisen avulla. Erilaiset haasteet lasten käyttäytymisessä lisäävät vanhempien jaksamisen haasteita ja lasten haasteet ovat tänä päivänä näkyvillä kaikissa palveluissa, eikä vanhemmilla välttämättä ole tarpeeksi tietoa ja käytännön työkaluja arjen tilanteisiin. Sosiaali- ja perhepalvelujen perustuksen katsottiin vievän niin paljon aikaa, ettei tietoisuuden lisäämiselle omin voimin ollut resursseja.

Vanhempien tietoisuuden lisäämiseksi kasvatustyössään tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisen opaslehtinen.

Asiasanat: *tunnetaidot, vuorovaikutustaidot, vanhemmuuden tuki, positiivinen psykologia, positiivinen kasvatusta*

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Development and Management of Health and Social care

Authors: Katariina Annala and Sanna Lehto

Title of thesis: Supporting children's growth with positive upbringing: A guide leaflet to support parents in teaching emotional and interaction skills.

Supervisors: Kaisa Koivisto and Kari Virolainen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2020 Number of pages: 48

The subject in this thesis was to strengthen and increase knowledge of emotional and interaction skills in parenthood in everyday life. The purpose of this thesis was to describe the development process and the result of this thesis was a guide leaflet about how to support emotional and interaction skills. The leaflet is going to be shared for parents and services in Raahe region.

As material in this thesis we used research regarding attachment, emotional and interaction skills and positive education. In addition, we used transcribed material from group interview and notes from meetings with development group. The material was collected in Raahe with the development group, which was established for supporting parenthood, relationships and divorce families and meetings with welfare coordinator of Raahe. As the research method of this thesis we chose service design, because with this method the development process is possible to implement rapidly. Service design is also used to plan user-oriented service experience so that the service meets the needs of users and service provider's objectives.

Increasing customer understanding, resulting in development needs such as supporting parents in challenges of parenthood and parents' exhaustion with increasing knowledge. Different challenges in children's behavior challenge everyday life for parents. Children's behavior challenges can be seen in every service today and parents don't necessarily have enough knowledge or practical means for everyday situations. Everyday work in social and health services takes up so much of the time, that increasing the parents' knowledge is not possible with their own resources.

To result of this thesis is a guide leaflet of supporting emotional and interaction skills to increase parents' knowledge in everyday upbringing.

Keywords: *emotional skills, interaction skills, parental support, positive psychology, positive education*

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	KIINTYMYSSUHDE JA TUNNETAIDOT LAPSEN VUOROVAIKUTUSTAITOJEN PERUSTANA.....	8
2.1	Kiintymyssuhde	8
2.2	Kiintymyssuhdemallit	8
2.3	Varhainen vuorovaikutus	10
2.4	Tunnetaidot	11
2.5	Tunnesäätely	11
2.6	Tärkeimmät tunnetaidot	13
2.7	Mentalisaatio vanhemmuudessa.....	14
4	POSITIIVINEN KASVATUS LAPSEN KASVUN JA KEHITYKSEN TUKENA	17
4.1	Positiivinen psykologia.....	17
4.2	Positiivinen kasvatus.....	19
3	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA KEHITTÄMISKYSYMYKSET	21
4	TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN.....	23
4.1	Metodologiana palvelumuotoilu.....	23
4.2	Kehittämistyön prosessin kuvaus.....	25
4.2.1	Ymmärrys.....	26
4.2.2	Muotoilu	28
4.2.3	Kokeilu	29
4.2.4	Toteutus	30
4.2.5	Arviointi	31
5	POHDINTA.....	32
5.1	Kehittämistyön luotettavuuden ja eettisten kysymysten tarkastelu	32
5.2	Omat oppimiskokemukset kehittämistyöstä	35
5.3	Johtopäätökset ja uudet kehittämiskohteet	36
	LÄHTEET	38
	LIITTEET	41

1 JOHDANTO

Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointi on keskeinen asia yhteiskunnan elinvoimaisuuden ja kehittymisen kannalta. Hyvinvoinnin lisääntyminen heijastuu koko yhteiskunnan hyväksi ja sen lisäämiseen tähtäävät toimenpiteet ovat paitsi inhimillisiä, myös taloudellisesti tärkeitä toimenpiteitä, joiden tarkoituksena on pysäyttää ongelmien kasautuminen ja pitkäaikaistuminen. Tutkimukset ovat osoittaneet ongelmien ennaltaehkäisyyn olevan huomattavasti kustannustehokkaampaa kuin korjaavan työn. (Sipilä & Österbacka 2013, 17-18.) Hyvinvointi on siis tämänkin perusteella kaikkien yhteinen toive, mutta siihen johtavista tekijöistä on monia mielipiteitä. Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016) kuvaavat hyvinvointia kehystäviksi asioiksi muun muassa rajat, rakkauden, turvallisuuden ja hyväksynnän, mutta huomauttavat samalla näiden käsitteiden sisällön vaihtelevan laajasti kaiken sallivasta kasvatuksesta ruumiilliseen rankaisuun. Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen kirjoittavat, että hyvinvoinnin tavoittamista tutkiessa on havaittu, että sitä on mahdollista opettaa ja oppia olosuhteiden epäedullisuudesta huolimatta. Opinnäytetyössämme lähdimme kehittämään lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin lisäämiseen tähtääviä toimenpiteitä, sillä tunne- ja vuorovaikutustaidot osana lasten käyttäytymistä sekä perheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia näyttävät työssämme varhaiskasvatuksessa ja perhetyössä päivittäin. Vanhemmilla ei välttämättä ole tietotaitoa tukea lapsen tunne-elämän kehitystä positiivisesti kannattelemalla ja hyväksymällä lapsen tunteet laidasta laitaan. Usein lapsen negatiivisten tunteiden näyttäminen voidaan tulkita huonona ja ei-toivottuna käyttäytymisenä.

Lapsi tarvitsee hyvään kasvuun yhden turvallisen kiintymyssuhteen. Ihmisellä on tarve tulla lohdutetuksi sekä saada läheisyyttä ja turvaa niin lapsena kuin aikuisena. Pikkulapsitutkimuksen mukaan hyvä varhainen vuorovaikutus tukee lapsen psyykkistä kehitystä kohti hyvää ja tasapainosta elämää. Turvallinen kiintymyssuhde ja hyvä varhainen vuorovaikutus tukevat myös lapsen taitoja tunnistaa omia sekä toisten tunnetiloja. Lapsi tarvitsee tunne-elämän kehitykseensä avuksi saatavilla olevat ja herkästi reagoivat vanhemmat. Vanhemmilla tulisi olla valmiuksia vastata lapsen haastaviinkin tunnetiloihin ja siksi on tärkeää, että vanhemmat saavat tietoa ja käytännön apua arjen haastaviin tilanteisiin.

Raahen seudulla työskenneltiin tiiviisti Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmassa (LAPE) ja erityisesti sen Toimiva arki-kehittämishankkeessa 2017-2018. Hyvinvointityön keskiössä Raahen seudulla oli silloin ja on edelleen lapsi ja perhe. Raahen seutukunnassa perustettiin seutukunnan

kuntien ja hyvinvointikuntayhtymän lapsi- ja perhepalveluiden eri toimijoista koostuva työryhmä, joka aloitti työskentelynsä vuonna 2012. Työryhmän työskentelyn tuloksena syntyi mm. Raahen seutukunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2019-2022 (Toimiva arki – hyvinvoiva lapsi), jonka tarkoituksena oli edistää lasten ja nuorten hyvinvointia sekä kehittää lastensuojelua ja sen järjestämistä. Keskeinen osa-alue hyvinvointisuunnitelmassa oli Voimaannu vanhempana- toiminnan kehittäminen. Voimaannu vanhempana-toiminnalla tähdättiin mm. tiedon lisäämiseen alueen vanhemmille. Toiminnalla tarjottiin vanhemmille tietoa, keskustelumahdollisuuksia sekä vertaistukea riittävän hyvään vanhemmuuteen, joka lisäisi vanhempien hyvinvointia sekä tukisi lasten kasvua ja kehitystä. Toiminnalla annettiin lisäksi tietoa, ohjeistuksia ja vertaistukea myös ammattilaisille. Voimaannu vanhempana-toiminnan keskeiset vanhemmuuden teemat jaettiin vuosittain seuraavasti: v. 2019 tunne- ja vuorovaikutustaidot, v. 2020 arjen hyvinvointi, v. 2021 haastavat tilanteet lapsen kanssa ja v. 2022 vakautta vanhemmuuteen. (Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä 2019, viitattu 3.5.2019.)

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen teemavuoden tavoitteet olivat tietoisuuden ja ymmärryksen lisääminen tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä konkreettisten työkalujen saaminen lasten kanssa toimimiseen. Näiden tavoitteiden pohjalta lähti tarve meidän kehittämistyöllemme ja tehtäväksemme tarkentui opaslehtisen toteuttaminen tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisesta positiivisen kasvatuksen keinoin jaettavaksi vanhemmille neuvolan, varhaiskasvatuksen, sosiaalipalveluiden ja koulujen kautta. Opaslehtisen sisältö perustui tutkittuun tietoon varhaisen vuorovaikutuksen, kiintymyssuhteen ja positiivisen kasvatuksen vaikutuksesta lapsen kehitykseen ja kasvuun. Opaslehtisen tavoitteena oli tiedon lisäämisen lisäksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen sekä palveluissa että kotona. Lape-hankkeen aikana Raahessa toimi moniammatillinen Vanhemmuuden, parisuhteen ja eroperheiden tuen kehittämisryhmä. Kehittämisryhmän jäsenet toivat myös esille tarpeen vanhempien tietoisuuden lisäämisestä.

2 KIINTYMYSSUHDE JA TUNNETAIDOT LAPSEN VUOROVAIKUTUSTAITOJEN PERUSTANA

2.1 Kiintymyssuhde

Lääketieteen tohtori, lasten psykiatrian dosentti ja lasten- ja nuorisopsykoterapeutti Jari Sinkkonen on kuvannut kiintymyssuhteen välttämättömäksi suhteeksi, mikä pitää sisällään ihmisen tarpeen saada läheisyyttä, turvaa ja lohdutusta vauvaiästä, läpi lapsuuden ja aikuisuuden, aina kuolemaan saakka. Brittiläistä psykiatri ja psykoanalyitikko Jonh Bolwbya (1907-1990) pidetään kiintymyssuhdeteorian esi-isänä. Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria erosi useista aiemmista tutkimuksista sillä, että se perustui tutkimukseen lapsen normaalista kehityksestä sekä menetyksien ja traumojen vaikutuksista lapseen pohjana ymmärtää aikuisen kehitystä, kun taas aiemmat tutkimukset lapsen kehityksestä olivat perustuneet aikuistutkimukseen (Becker-Weidman & Shell 2010, 11). Hänen mukaansa turvallisuuden tarve ja pyrkimys olla vaaratilanteissa mahdollisimman lähellä hoivaavaa aikuista säätelevät lapsen varhaiskehitystä. Bolwbyn mukaan kiintymyssuhdeteoria auttaa käsitteellistämään ihmisellä olevaa taipumusta muodostaa voimakkaita tunnesiteitä toisiin ihmisiin sekä tahattomien erotilanteiden ja menetysten selittämisen ahdistuneisuutena, vihamielisyytenä ja depressiona. (Sinkkonen, 2018, 24.)

2.2 Kiintymyssuhdemallit

Mary Ainsworth (1913-1999) on kehittänyt 1970-luvulla havainnointiensa pohjalta vierastilannen menetelmän (Strange Situation Procedure, SSP) kiintymyssuhteiden luokittelua varten. Menetelmässä vuoden-puolentoistavuoden ikäinen lapsi kokee kahdesti eron äidistään. Ensin hän jää kahden hänelle tuntemattoman naishenkilön ("stranger") kanssa ja toisella kerralla hän jää yksin. Lapselle aiheutetaan kaksi stressaavaa tilannetta, joista toinen on ensimmäistä voimakkaampi. Eron pituus on enintään kolme minuuttia, mutta jos lapsi menee tilanteessa suunniltaan, hänen luokseen mennään nopeammin. Tilanne videoidaan ja analysoidaan nauhoituksen pohjalta. Huomio kiinnittyy erityisesti lapsen reagointiin äidin lähtemisessä ja palaamisessa. Ainsworth on esitellyt menetelmän pohjalta tutkijakollegoidensa kanssa kolme kiintymyssuhdekategoriala, joista yksi on turval-

linen (turvallisesti kiinnittynyt) ja kaksi turvatonta (välttelevästi ja ristiriitaisesti kiinnittyneet). Myöhemmin kiintymyssuhteiden luokituksia tuli enemmänkin, kun turvattomiksi luokitellut mallit katsottiin lievissä muodoissa normatiivisiksi. (Sinkkonen, 2018, 32.)

Välttelevässä kiintymyssuhteessa elävä lapsi sietää huonosti kielteisiä tunteita, koska hän on joutunut selviytymään voimakkaista tunnekuohuista itsenäisesti, ilman hoivaajaa. Lapsi on tuolloin omaksunut mallin, jolloin hänen näyttäessään kiukun, raivon tai muun lohdutusta vaativan tarpeen, hän jää yksin hoivaajan poistuessa luotaan. Tuolloin hän oppii tukahduttamaan ja välttämään voimakkaiden tunneilmaisujen näyttämistä ja seuraa aikuisen reaktioita tarkoin vastatakseen niihin toivotulla tavalla. Välttelevässä kiintymyssuhteessa tuloksena on ”reipas” lapsi, joka haluaa olla kuormittamatta vanhempiaan tunnemyrskyillä. Yleensä lapsi tuolloin haluaa toimia niin, miten aikuinen on häneen tyytyväinen. Tilanteessa on kuitenkin hyvien puolienkin lisäksi olemassa riski, että kukaan ei eläydy lapsen tunteisiin ja kosketus omiin, etenkin kielteisiin tunteisiin saattaa kadota. (Sinkkonen, 40-43 2018.)

Ristiriitaisessa kiintymyssuhtemallissa hoivaava aikuinen on ollut intensiivinen omista tunnereaktioissaan, mutta toiminut ailahtelevasti ja epäjohtonmukaisesti. Hoivaaja voi välillä olla tavoittamattomissa niin, että lapsi ei ymmärrä, mistä psyykinen ”katoaminen” johtuu. Välillä lapsi saa toivomansa vasteen, mutta ei pysty ennakoimaan, milloin sellainen vaste tulee ja mistä syystä. Tämän vuoksi lapsi kasvattaa omien tunteidensa intensiteettiä ja pakottaa hoivaajan reagoimaan. Vuorovaikutus ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa on kuohahtelevaa ja vallalla on usein negatiivinen, kylästynyt ja tuskastunut tunnelma. Lapsen suhde aikuiseen voi tuolloin ajan myötä muodostua vihamielisriippuvaiseksi. (Sinkkonen, 2018, 40-43.)

Lapsi tarvitsee hyvään kasvuun ennakoitavan ympäristön ja vähintään yhden turvallisen kiintymyssuhteen. Aikuisten tulee sietää lasten kielteisiä tunteita, eikä rankaista lasta niiden ilmaisemisesta. Suomalaisesta kasvatuskulttuurista, jossa pettymyksen osoittaminen ja kiukku ovat huonoa käytöstä, joihin ei tule reagoida, olisi aika päästä irti (Sinkkonen, viitattu 4.5.2019.). Lapsen turvallisen kiintymyssuhteen syntymiseen tarvitaan siis ennakoitava maailma, mikä sallii vuorovaikutuksessa kaikenlaiset tunteet. Myös pettymyksen ja raivon tunteet ovat tuolloin lapselle sallittuja tarvitsematta pelätä tulevana hylätyksi (Sinkkonen, 2018, 46.).

2.3 Varhainen vuorovaikutus

Lasten- ja nuorisolääkäri Elina Hermanson (2019) on todennut tieteellisessä artikkelissaan useimpien äitien ja isien vaistomaisesti tietävän, että vastasyntyneelle vauvalle on paljon merkitystä sillä, saako hän kosketuksen liinoista ja laitteista vai ihmiseltä. Tämä on selvinnyt pikkulapsitutkimuksesta. Vastasyntynyt vauva on valmis vuorovaikutukseen heti ensihetkistään alkaen. Varhaisen vuorovaikutuksen riittävän hyvä laatu ensimmäisten elinvuosien aikana tukee lapsen psyykkistä kehitystä. Puhuttaessa psyykkisestä terveydestä, sillä tarkoitetaan psyykkisten häiriöiden puuttumista, tasapainoista ja hyvää elämää. Ihmisen ensimmäiset elinvuodet ovat myös aivojen kiihkeintä kasvuaikaa ja kyse on myös aivojen toiminnan kehittymisestä. On todettu, että lapsen varhaiset negatiiviset kokemukset voivat vaikuttaa aivojen rakenteeseen ja toimintaan. Elämän peruskysymyksiin kuuluu, miten ihminen on suhteessa toisiin ihmisiin. Lapsena saatu riittävä vanhempien eläytyvä tuki antaa siihen parhaat eväät. Saatu tuki auttaa myös itsearvostuksen luomisessa, mikä merkitsee tunnetta siitä, että itse ja toisiin voi luottaa. (Hermanson, 2019. Viitattu 15.8.2019.)

Hermanson tuo artikkelissaan esille, että kaikki asiantuntijat eivät nykyään pidä käsitteestä ”varhainen vuorovaikutus”, koska siitä on tehty liian juhlallinen. Varhaisesta vuorovaikutuksesta puhuttaessa tarkoitetaan aivan tavallisia asioita, jotka tulevat normaalitilanteessa täysin vaiston varaisesti. Se on vanhemman hakeutumista katsekontaktiin lapsen kanssa, halua pitää häntä lähellä, jutella pehmeällä äänellä ja pyrkiä kaikin tavoin ymmärtämään vauvan tarpeita. Myös vauva oppii vastaamaan katsekontaktilla sekä myöhemmin ääntelyllä ja hymyllä. Kun vuorovaikutus, yhdessäolo ja kanssakäyminen ovat toimivia, pystyy vanhempi nauttimaan lapsestaan ja olemaan emotionaalisesti saatavilla. Lapsen luottamus ympäristöön kasvaa, kun hän kykenee vastavuoroisuuteen ja ennustettavuuteen. Lapsen kokemus on tuolloin, että vanhempi ymmärtää ja hyväksyy hänen tarpeensa ja tunteensa. Hän oppii myös viestimään kokemuksistaan ja tunteistaan muille ja että se johtaa myönteiseen lopputulokseen. Tämä auttaa lasta vähitellen oppimaan tunnistamaan omia tarpeitaan ja tunnetilojaan. Myönteisen itsetunnon rakentumisen ja emotionaalisen säätelyn kannalta sillä on suuri merkitys. Vuorovaikutus on kaksisuuntaista ja omien tunteiden rehellisyys ja havainnointi lasta kohtaan on tärkeää. (Hermanson 2019. Viitattu 15.8.2019.)

2.4 Tunnetaidot

Turvallinen kiintymyssuhde auttaa lasta tunnistamaan paremmin erilaisia tunnetiloja, niin omia kuin muidenkin. Myös tunteista puhuminen ja tunteiden säätely on tuolloin lapselle helpompaa. Turvassa oleva lapsi on utelias tutkimaan maailmaansa ja uppoutuu siihen ja tuolloin myös kokee sen mahdollisimman täydesti. Jos lapsella ei ole niin sanotusti tunnesäveliä, joiden voimakkuus ja rytmi ovat vaihtelevia, hänen maailmastaan puuttuu hyvin paljon (Hughes 2011, 143).

Vanhemmat voivat halutessaan parantaa lapsensa emotionaalisia taitoja, eli tunnekykyä. Tunteisiin virittäytyminen katsotaan monessa suhteessa erittäin tärkeäksi. Toistuvissa vuorovaikutustilanteissa, joiden yhteydessä lapsi ja vanhempi ovat yhdessä säädelleet tunnetiloja, lapsen tunnekyky alkaa kehittyä. Lapsen ollessa iloinen, on myös vanhempi iloinen ja tuolloin on hyvin epätodennäköistä, että lapsi tulisi levottomaksi. Kiihtynyt ja levoton lapsi tulee uudelleen iloiseksi vanhemman ollessa iloinen. Jos lapsi on suunniltaan ja vanhempi on keskittynyt ja energia on varmaa, muuttuu lapsenkin tunnetila jälleen innostuneeksi. Selvästi havaittavissa olevat lapsen tunteet auttavat vanhempaa pysymään virittäytyneenä lapsen ilmaiseman tunteen mukaan. Esimerkiksi lapsen ollessa vihainen, vanhempi pystyy vastaamaan lapsen vihaan ilman, että olisi lapselle vihainen. Jos lapsi taas on peloissaan, vanhempi vastaa lapsen tunteeseen ilman että alkaa itse pelätä. Tässä tilanteessa lapsen pelko ei johda siihen, että hän menisi suunniltaan eikä kykenisi säätelmään omaa tunnetilaansa. (Hughes 2011, 143-145.)

2.5 Tunnesäätely

Jos lapsi säännöllisesti menettää hallinnan omasta tunne-elämästään, hän todennäköisesti ei pysty säätelmään erityistä emotiotaan. Tuolloin tunteiden hillintää esimerkiksi vihan tai pelon, innostuksen tai ilon kanssa ei ole. Mahdollisesti näiden lasten kasvuympäristössä vanhemmat ovat usein virittäytyneet samaan tunnetilaan heidän kanssaan, mutta kykyä virittäytymiseen erityisen emotion yhteydessä ei ole ollut. Jotkut vanhemmista saattavat olla herkkävaistoisia ja hyväksyviä silloin kun lapsi on iloinen tai surullinen, mutta lapsen ollessa vihainen vanhemmat saattavat kiihtyä ja torjua lapsen. Kun lapsen tunnetila on hallitsematon hänen emotionaalinen kehityksensä kärsii enemmän, kuin tilanteessa, jossa hän pystyy säätelmään tunteensa, mutta joutuu suunniltaan kokiessaan jonkun erityisen emotion. (Hughes 2011, 146-147.)

Turvallisessa kiintymyssuhteessa kasvanut lapsi omaa usein sensitiiviset, saatavilla olevat ja herkästi reagoivat vanhemmat. Sensitiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että vanhempi tiedostaa herkästi lapsen emootiot ja lapsen yleisen tunnetilan. Tietoisuus tästä ohjaa vanhempaa reagoimaan lapsensa käyttäytymiseen parhaalla mahdollisella tavalla. Kun vanhempi tunnistaa ja hyväksyy mitkä tahansa lapsensa tunnetilat, pystyy hän tukemaan lapsen emotionaalista kehitystä (Hughes 2011, 148.)

Vanhemmilla itsellään on voinut olla vaikeuksia jonkin heille hankalan tunteen hallitsemisessa. Tunnetila ei tuolloin ole ollut sopusoinnussa heidän oman käsityksensä kanssa siitä, mikä on itselle hyväksyttävää. Tuolloin myös heidän lapsellaan voi esiintyä suuria vaikeuksia samaisen tunteen käsittelyssä. Mitä enemmän vanhemman emotionaalinen kyvykkyys on kehittynyt, sitä enemmän hän voi tukea lapsensa emotionaalista kehitystä (Hughes 2011, 149.).

Tunteet ja ajattelu ohjaavat ihmisen toimintaa. Kasvattajana vanhemman suuri haaste on auttaa lastaan erityisesti silloin, kun lapsen tunteet ovat erityisen voimakkaita. Psykologian professori John Gottman on jo parin vuosikymmenen ajan tutkinut vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Kanninen ja Sigfrids kirjoittavat Gottmanin todenneen, että lapset kykenevät säätelemään tunteitaan sitä paremmin, mitä taitavampia heidän vanhempansa ovat tunnetaitojen ohjaamisessa. Tämänkaltaiset vanhemmat pystyvät myös rauhoittumaan nopeammin kiihtyessään. Hyvät tunnetaidot omaavat lapset kykenevät tunnistamaan ja nimeämään omia sekä toisten tunteita. Nämä lapset ovat usein kaveripiirissä suosittuja ja kykenevät asettumaan toisten asemaan. Gottmanin mukaan he myös sairastavat vähemmän ja heidän koulumenestyksensä myöhemmin on parempi. (Kanninen & Sigfrids, 2012, 75-76.)

Tunteiden tarkastelua voidaan tehdä eri tasojen kautta. Tunnekokemus voi koostua yhdestä tai useammasta yhtä aikaa koostuvasta tasosta. Tunnetasot ovat subjektiivinen tunnekokemus, fysiologinen tunnekokemus, toimintavalmiudet, mielikuvat ja neurokemialliset prosessit. Subjektiivisena tunnekokemuksena pidetään usein jotakin perustunteista esimerkiksi suru, viha, ilo, hämmästyminen tai häpeä. Fysiologisella tuntemuksella tarkoitetaan mitä tahansa kehollista tuntemusta kuten kuuma, kylmä, painaa, kihelmöi, vajoaa, puristaa tai leijuu. Toimintavalmiudet valmistavat ihmiskehoa esimerkiksi pakenemaan, jos pelottaa, puolustautumaan jos kiukuttaa, perääntymään tai luopumaan surun hetkellä tai piiloutumaan häpeän hetkellä. Tunteiden tarkastelu voi tapahtua myös mieliku-

vien kautta ja niiden vaihtelu yksilöiden välillä voi olla hyvin suuri. Suru voi esiintyä toisella möykynä tai kipuna rinnassa. Tunteille on olemassa neurokemiallinen vastaavuus, jonka avulla esiin tulee kokemuksen kuormittavuus tai riemullisuus. (Kanninen & Sigfrids, 2012, 77.)

Ihmiselle on luonnollista pyrkiä tilaan, jossa hän kokee miellyttävän ja tasapainoisen olon. Puhuttaessa tunteiden säätelystä, sillä tarkoitetaan kykyä vaikuttaa siihen mitä ja kuinka pitkään tuntemme. Liian pitkään jatkuva epämiellyttävä tunnetila kuormittaa elimistöä psyykkisesti ja myös ennen pitkää fysiologisesti. Liiallinen riehakkuus (itku pitkästä ilosta), negatiiviset tunnetilat (pelko, suru, häpeä) käyvät pitkään jatkuessaan kuormittaviksi. Tunteiden hillitseminen, sekä negatiivisten tunteiden ja ajatusten korvaaminen toisilla tunteilla on tärkeää opetella. Lukuisissa tutkimuksissa hyvät tunnesäätelykyvyt on liitetty esimerkiksi parempaan hyvinvointiin, itsetuntoon ja tasapainoiseen tunne-elämään. Taito säädellä omia tunteitaan auttaa säätelemään käyttäytymistä. Yleistä on, että lapsen häiriökäyttäytyminen vähenee, kun lapsen kyky hillitä omia kielteisiä tunteitaan lisääntyy. (Kanninen & Sigfrids 2012, 82-83.)

Lapselle on tarpeellista saada kokemus siitä, että aikuinen hallitsee omat tunnereaktionsa. Toistuva ärtyneisyys ja avoimen kiukun osoittaminen lapselle voi olla haitaksi lapsen omalle tunnesäätelylle. Iän ja temperamentin mukaan se toistuessaan voi olla jopa vahingoittavaa. Lapsi ei koskaan saa toimia aikuisen tunnesäätelijänä tai kiintymyshahmona, ts. rauhoittajana. Liian hankalien tilanteiden ratkaisu ei myöskään voi olla lapsen vastuulla, vaan lapsi tarvitsee aikuisen tuen ja sanoittamisen. (Kanninen & Sigfrids 2012, 93.)

2.6 Tärkeimmät tunnetaidot

Kuvataideterapeutti ja neuropsykiatrinen valmentaja Mervi Juusola (2015) tuo esille, että hyvien ihmissuhteiden rakentamisessa kannattaa satsata tunnetaitoihin. Vahvaksi rakennettu itsetunto ja elämä-teoksessaan (2015) Juusola on kuvannut viisi tärkeintä tunnetaitoa:

1. **Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen:** Tuolloin ihminen huomaa, milloin tietty tunne kehossa herää ja osaa antaa tunteelle nimen.
2. **Tunteiden säätely:** Ihminen osaa ”volyyminappulan” avulla säätää tunneilmaisunsa tilanteeseen sopivaksi, niin ettei tunnereaktio vahingoita itseä, muita tai ihmissuhteita. Hänellä on yksilöllisiä keinoja rauhoittaa omia tunteitaan tarvittaessa.

3. **Pettymysten ja turhautumisen sietäminen:** Tärkeä taito, jotta voi saavuttaa omia tavoitteitaan ja kasvaa psyykkisesti vahvemmaksi. Tuolloin ihminen kykenee näkemään pettymyksissä, epäonnistumisissa ja menetyksissä myös valoisia ja myönteisiä puolia.
4. **Rakentava tunteiden ilmaisu:** Jämäkkää tunteiden ilmaisua, jossa ihminen ilmaisee tunteitaan vastuuntuntoisesti, eikä syytä tai vahingoita toisia. Tuolloin tunteet eivät hallitse käyttäytymistä vaan henkilö itse.
5. **Empatia, toisten tunteiden ja näkökulmien ymmärtäminen:** Tuolloin ihminen ei anna tunteilleen välitöntä valtaa esimerkiksi toisen ihmisen käytöksen synnyttämän ärsytyksen tai muun kielteisen tunnereaktion myötä.

(Juusola 2015, 144.)

2.7 Mentalisaatio vanhemmuudessa

Mentalisointia pidetään avaimena hyviin ihmissuhteisiin ja siitä puhuttaessa tarkoitetaan yleensä pyrkimystä ymmärtää yhtä aikaa sekä itseään että toista (Mattila & Rantala 2019, 20-21). Pähkinäkuoressa mentalisaatio on:

- 1.) Kykyä pohtia omaa ja toisen mieltä, näkökulmaa ja kokemusta.
- 2.) Kykyä pohtia ja arvioida, mitä syitä kunkin ihmisen reaktioiden ja käyttäytymisen taustalla on.
- 3.) Mentalisaatio on erityisen tärkeää vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksessa.
- 4.) Lapsen tunnetaidot kehittyvät aikuisen mentalisaatiotaidon varassa. (Heikkinen 2017, viitattu 24.5.2020.)

Mentalisoinnin avulla ihminen voi kehittää tuntosarviaan monenlaisten ajatusten ja tunteiden huomioimiseen. Tuolloin pystyy oivaltamaan omia sekä toisen tarpeita, säilyttämään malttinsa sekä on kykenevä selvittämään erimielisyyksiä ja väärinkäsityksiä. Mentalisaatiotaitoja voi harjaannuttaa ja tuolloin huomata tulewansa paremmin toimeen esimerkiksi uhmaikäisen kiukkupussin tai inttävän pikkulapsen tai teinin kanssa. Lapsen ja vanhemman suhteessa mentalisaation on katsottu tukevan lapsen hyvää psyykkistä kehitystä. (Mattila & Rantala, 2019, 20.)

Peter Fonagy, brittiläinen psykoanalyytikko, on mentalisaatioteorian kehittämisen kärkihahmo. Fonagy on artikkelissaan "Thinking about thinking", vuonna 1991, määritellyt mentalisaation kyvyksi pohtia tietoisia ja tiedostamattomia tunteita ja ajatuksia itsessä ja toisessa. Myöhemmin hän on

kytkenyt mentalisaatio-käsitteen mielen teoriaan (Theory of mind), joka viittaa yksilön olettamukseen, että toisen toiminnan tai käyttäytymisen takana on tunne, motiivi tai tavoite. Fonagyn mukaan mentalisaatiokyky tekee mahdolliseksi tunteiden säätelyn sekä estää vihamielisten tunteiden tai pahojen ajatusten siirtymisen teoiksi. Tuolloin ihmisellä on myös kyky ottaa vastuu omista teoistaan. Mentalisaatiokyvyllä on yhteys sosiaaliseen herkkyyteen sekä sosiaalisiin taitoihin ja on havaittu, että puutteellinen mentalisaatiokyky on yhteydessä erilaisiin persoonallisuushäiriöihin. Kun puhutaan mentalisaatiokyvystä vanhemmuudessa, tarkoitetaan kykyä pohtia lapsen kokemuksia, tarpeita, ajatuksia ja tunteita eri arkipäivän tilanteissa, sekä mikä yhteys niillä on omiin kokemuksiin. Fonagyn ym. (2012) mukaan erityisen tärkeää näyttäisi olevan vanhemman uteliaisuus ja kiinnostus lapsen mielen liikkeisiin. (Kalland, 2017, 131, 133.)

Mentalisaatiokyky alkaa jo raskausaikana, kun vanhemmalle kehittyvät ja vahvistuvat raskauden etenemisen myötä mielikuvat vauvasta. Äiti kokee varhaisraskauden aikana vauvan osaksi omaa itseään. Kun raskaus etenee, mielikuvat vauvasta voimistuvat ja kun äiti alkaa tuntea vauvan liikkeit, hän kokee, että vauva on hänestä erillinen. (Punamäki, 2011). Vanhemmaksi kehittymisen ydintehtävä alkaa tästä: vanhempi tavoittaa, että lapsi on erillinen oma itsensä sekä ainutkertainen yksilö ainutkertaisine kokemuksineen, mutta samaan aikaan hänen kokemuksensa ovat yhteydessä häntä hoivaavan vanhemman kokemuksiin. Varhaisen vanhemmuuden aikana mentalisaatiokykyyn liittyy kysymyksiä: vanhempi voi kysyä mielessään, mikä mahdollisesti voi olla vauvan käyttäytymisen takana, mitä hän mahdollisesti tuntee tai tarvitsee vanhemmasta juuri sillä hetkellä. Mentalisaatiokykyyn liitetään siis myönteinen uteliaisuus, mielen avoimuus ja ponnistelu vauvan kokemusmaailman tavoittamiseksi. Ponnistelujen ansiosta mielikuvat vauvasta ja itsestä vanhempana kehittyvät myönteisiksi ja vuorovaikutus on palkitsevaa. Sietäminen ja se, että ei kaikkea voi ymmärtää eikä varmuudella tietää, liittyvät myös mentalisaatiokykyyn. (Kalland 2017, 133-134.)

Avoimen ja vastaanottavaisen mielen avulla on valmiuksia korjata virhetulkintoja. Varmin tunnus sensitiiviselle vuorovaikutukselle on vanhemman kyky korjata virheitään ja olla tulkinnoissaan joustava. Mentalisaatiokyky on myös samalla vapauttavaa, koska vanhempana ei tarvitse pyrkiä olemaan täydellinen. Kyky hyväksyä, että väärinymmärryksiä tapahtuu, mikä taas tuo inhimilliseen vuorovaikutukseen armollisuutta, on mentalisaation ominaispiirre. On oletettu, että vanhemman virhetulkinnat edistävät lapsen itsesääteilyä ja itseilmaisua, edellyttäen kuitenkin vanhemman valmiudet havaita ja korjata virhetulkintojaan. Donald Winnicott (1965) on korostanut, että äidin arkiset ja tavalliset erehdykset auttoivat lapsen mielen kehittymistä. Tällaiseksi kutsuttu "mis-match" on

väistämätön osa lapsen kehityksessä ja liian täydellinen ympäristö olisi jopa haitaksi lapsen emotionaalisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta. "Too good mothering", liian hyvä äiti, viittaa äidilliseen patologiaan, jossa äidillä ei ole kykyä vastaanottaa lapsen kielteiseksi koettuja tunnetiloja ja nämä välttääkseen äiti silottelee ja tasoittaa liiaksi, millä hän tukahduttaa samalla lapsen mahdollisuuden ilmaista pettymystään tai mielipahaansa. (Kalland 2017, 133-134.)

Matti Keinänen on suomalainen mentalisaatioterapian uranuurtaja. Yhdessä Minna Martinin kanssa hän on laajentanut sen käytön epävakaan persoonallisuuden hoidosta yleisemmäksi terapiamuodoksi. Keinänen on ottanut käyttöön termin *mielentäminen*, mikä on suomennos englannin kielen sanasta mentalizing, mentalization (mentalisointi, mentalisaatio). Kansainvälisessä tieteellisessä keskustelussa mentalisaatio käsitteenä on ollut käytössä pitkään. Keinäsen mukaan suomenkielinen termi tuo monia etuja sen käyttöön. Fonagyn ja Batermanin kehittämän mentalisaatioon perustuvan hoidon epävakaan persoonallisuuden hoitamisen lisäksi kyseisiä ajattelu- ja toimintatapoja sovelletaan useiden muidenkin psyykkisten häiriöiden hoidossa. Mentalisointia hyödynnetään myös muillakin alueilla, missä vuorovaikutus on keskeisessä asemassa, kuten opetuksessa, kasvatuksessa ja johtamisessa. Keinäsen mukaan mielentämiskyky on ratkaiseva tekijä elämässä selviytymisen kannalta, jopa tärkeämpi kuin se, mitä ongelmia ihminen elämässään kohtaa. (Keinänen & Martin, 2019, 11-12.)

4 POSITIIVINEN KASVATUS LAPSEN KASVUN JA KEHITYKSEN TUKENA

4.1 Positiivinen psykologia

Positiivisen psykologian tarkoituksena on löytää jokaisesta ihmisestä ne vahvuudet, joiden avulla sekä oma että yhteisöjen hyvinvointi paranee. Vahvuuksien avulla rakennetaan henkistä perustaa, joka suojaa kohdalle osuvilta vaikeuksilta. Psykologian tutkimus on osoittanut, ettei vauriokeskeisellä lähestymisellä ole pystytty ennaltaehkäisemään esimerkiksi nuorten masennusta, päihteiden käyttöä ja skitsofreniaa, jos heillä on siihen sekä geneettinen että ympäristön luoma riski. Positiivinen psykologia toimii perinteisen psykologian rinnalla. Siinä kun perinteinen psykologia keskittyy mielen sairauksiin ja poikkeavuuksiin, niin positiivisessa psykologiassa keskitytään tarkastelemaan eheän mielen edellytyksiä ja keinoja lisätä inhimillistä hyvinvointia. Mitä vahvempi on ihmisen mieli, sitä vähemmän tarvitaan sairauksiin keskittymistä. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 18-19.)

Positiiviset emootiot ovat yhteydessä myös fyysiseen terveyteen. Uusitalo-Malmivaara on kuvannut professori Barbara Fredricksonin ja hänen työtiimensä tekemää tutkimusta stressinsäätelyn ja vagushermon toiminnan yhteydestä. Autonomisen hermoston parasympaattiseen osaan kuuluvan vagushermon eli kiertäjähermon tehtävänä on tahdosta riippumattomien elintoimintojen, kuten sydämen sykkeen, hengityksen ja ruuansulatuksen säätely. On tutkittu, että vagushermon toiminta voimistuu positiivisten tunnetilojen myötä, jolloin muun muassa sykevaihtelu pysyy pienenä ja sydänkohtauksen riski pienenee. Vastavuoroisesti vagushermon aktiivisuus lisää positiivisten emootioiden kokemisen mahdollisuutta parantamalla tunteidensäätelykykyä. Positiivisten emootioiden ja keskushermoston väliseksi välittäväksi tekijäksi on arveltu sosiaalista liittymistä. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 21.)

Tieteellinen tieto ihmisen sosiaalisuudesta ja siihen liittyvästä hermostollisesta taustasta sekä välttämättömyydestä ihmisen hyvinvoinnille on lisääntynyt viime vuosina. Arvokkaat tutkimuslöydökset kehitysneurotieteissä ovat lisänneet ymmärrystä ihmisen syvän sosiaalisuuden tarpeesta, sen lähtökohdista ja siitä, miksi hyväksyvä yhteys ja yhdessä tekeminen tuntuvat palkitsevilta. Maailma on muuttunut ja muuttuu koko ajan, joten on entistä tärkeämpää pyrkiä vahvistamaan yhteen kuulumisen kokemuksia ja siten ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä. Syrjäytyminen on aina sosiaalinen

prosessi, jossa ulkopuolelle jätetyksi tulemisen, kelpaamattomuuden ja epäonnistumisen kokemusten kasaantuessa henkilö jätetään syrjään yhteyden kokemuksesta eikä hänelle muodostu mahdollisuutta olla merkityksellinen. Erilaiset aivojen kuvantamismenetelmät ovat osoittaneet sosiaalisen eristämisen aiheuttavan saman kokemuksellisen reaktion kuin fyysinen kipu. Ne aktivoivat ihmisellä samoja aivojen alueita, jotka aktivoituvat, kun koemme asioiden merkityksiä. Ilon ja mielihyvän taustalla oleviin aivojen aktivoitumisjärjestelmiin tutustuminen saattaa auttaa oivaltamaan, että syrjäytymisen ehkäisyn lähtökohdat ovat oikeastaan yksinkertaisia ja periaatteessa helposti toteutettavia. (Sajaniemi & Mäkelä 2014, 136-137.)

Ilon ja mielihyvän kokemukset nousevat syvistä ja alkukantaisista hermoston osista, joiden perusteella ihminen on ohjelmoitu etsimään ympäristöstään kehitystä ja toimintaa tukevia kokemuksia. Näistä keskeisimpiä ovat sosiaaliset tilanteet. Neurotieteen tutkijaryhmä on kuvannut kolmea myönteisen aktivisaation järjestelmää, joiden käynnistyminen koetaan palkitsevaksi. Kaksi kolmesta järjestelmästä liittyy suoraan sosiaalisiin suhteisiin. Palkitsemisjärjestelmien aktivoitumisen seurauksena vapautuu dopamiini-välittäjäainetta, joka on välttämätöntä aivojen muovautuvuuden, hyvinvoinnin ja vireyden ylläpitämisen kannalta. (Sajaniemi & Mäkelä 2014, 138.)

Tutkijaryhmä on nimennyt järjestelmät etsintä-, leikki- ja hoivajärjestelmiksi. Etsintäjärjestelmä on näistä ainoa, joka suuntautuu ympäristöön, eikä näin ollen ole ensisijaisesti sosiaalinen. Hoivajärjestelmän kautta koetaan mielihyvää toisen ihmisen aistimuksellisesta läheisyydestä. Paitsi että se on välttämätöntä vauvan hengissä selviämiseksi, niin se myös antaa pohjan ihmisen myöhemmälle sosiaalisuudelle. Tutkimusten mukaan hoivajärjestelmä säätelee lapsen kokemaa stressiä. Hoivamisen tarkoituksena on hoivajärjestelmän aktivoiminen, jonka ansiosta oksitosiinin tuotanto kiihtyy ja tämä vaikuttaa myös endorfiinin tuotannon lisääntymiseen. Näiden välittäjäaineiden yhtenäisvaikutuksesta syntyy voimakas mielihyvän kokemus ja keskinäisen yhteyden tunne. Leikkijärjestelmä ohjaa varsinkin leikin alkukantaista muotoa, jota voidaan kutsua suomen kielessä peuhaamiseksi. Siinä otetaan vahva kontakti toiseen ja se muistuttaa muiden nisäkäspentujen keskinäistä leikkiä. Joskus näitä peuhaamisleikin aloitteita voidaan tulkita väärin ja lasta, jonka alkukantainen leikkijärjestelmä herää helposti, voidaan pitää jopa käytöshäiriöisenä. Kyse voi olla kuitenkin siitä, että lapsi itse asiassa kutsuu toisia leikkiin tönimällä ja haastamalla. Kielteisen palautteen antaminen lapselle synnynnäisestä toisiin liittymisen tarpeesta ja sen vahvasta esille tuomisesta voi lisätä syrjäytymisen riskiä, kun sosiaalista aloitetta seuraava rangaistus on biologisesti epämiellyttävä. Leikin palkitsevuuden synty liittyy dopamiinijärjestelmän odotus-palkintoyhteyteen sekä endorfiinin suoraan lisääntymiseen. (Sajaniemi & Mäkelä 2014, 138-140.)

4.2 Positiivinen kasvatus

Positiivinen kasvatus perustuu positiiviseen psykologiaan. Myös kasvatustyössä on huomattu, ettei ongelmakeskeinen lähestymistapa ole kyennyt lisäämään inhimillistä hyvinvointia. Negatiivisen palautteen prosessoimiseen käytetään aikaa huomattavasti enemmän kuin positiivisen palautteen käsittelyyn, ja yhden negatiivisen asian kompensointiin tarvitaan moninkertainen määrä positiivista palautetta. Negatiivisten kokemusten arvo positiivisia kokemuksia suurempana perustuu kuitenkin jo ihmislajin säilymiseen, sillä vaaroihin ja uhkiin keskittyminen on ollut välttämätöntä oman ja jälkeläisten elossa pysymisen varmistamiseksi. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 19.)

Positiivista luonnekasvatusta voidaan kuvata siemenmallilla. Jokaisen ihmiset omat ja ainutkertaiset ominaisuudet ovat siemenessä, jonka kukkaan puhkeamiseen vaikuttavat sen kasvuolot. Jokaisen ihmisen luonteessa on sellaista erinomaisuutta, joka on mahdollista löytää ja ravita loistoonsa. Jokaisella ihmisellä tulisi olla oikeus elää hyvää ja merkityksellistä elämää, ja erityisesti se tulisi taata lapsille. Läheisyys, hyväksyntä ja arvonnanto on tärkeää jokaiselle lapselle ja nuorelle huolimatta siitä, miten he käyttäytyvät kotona, koulussa tai kaveripiirissä. Perustarpeiden puuttuminen, epäonnistuminen kiintymyssuhteissa ja toistuvasti tapahtuvat torjunnan kokemukset voivat johtaa ei-toivotun käyttäytymisen kierteeseen. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 35-36.)

Positiivisen kasvatuksen kautta vahvuuksiin keskittymisen tärkein ohjenuora on jokapäiväiseen elämään vaikuttaminen. Ajattelun, puheen ja käytöksen muuttaminen edellyttää ensimmäisenä oman asenteen muuttamista. Asennemuutos vaatii tietoisuutta omista ajatusrakenteista ja niiden haastamista aktiivisen harjoittelun avulla. Luonteenvahvuuksiin keskittyvän positiivisen kasvatuksen tavoitteena on lisätä lapsissa ja nuorissa erilaisten haasteiden ja stressitilanteiden varalta toipumiskykyä, eli resilienssiä. Kun ihmisellä on hyvä toipumiskyky, pystyy hän stressaavassa tai sekasortoissakin tilanteessa säilyttämään toiveikkuuden, sitoutuneisuuden ja inspiraation sekä kokemaan yhteenkuuluvuutta muiden kanssa. Resilienssiä on kuvattu kyvyksi menestyä epäsuotuisissa olosuhteissa ja sen on tutkimuksissa osoitettu olevan merkityksellinen myös aikuisuudessa, kun on tutkittu ihmisten kokemuksia onnellisuudesta (Deb, Kumar & Gireesan 2015, chapter 12). Toipumiskykyisten ihmisten suhtautuminen tulevaan ja kontrolloimattomiin, yllättäviin asioihin on rennompaa, kuin niiden, joilla on puutteita resilienssissä. Toipumiskykyinen ihminen pystyy ottamaan tilanteen vastaan sellaisena kuin se on, eikä hän pelkää tai murehdi tulevaa. Toipumiskyky on resurssi, joka saa voimaa myönteisistä tunnekokemuksista, mutta positiiviseen keskittyminen ei tarkoita sitä, että negatiiviset asiat siirretään pois mielestä. Lähtökohtaisesti tarkoituksena on nostaa

positiivinen negatiivisen rinnalle, tarkastella niitä vierekkäin ja kohdata haasteet myönteisten voimavarojen avulla. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 36-41.)

3 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA KEHITTÄMISKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata kehittämisprosessia (suunnittelua, toteutusta ja arviointia), joka tehtiin yhteistyössä Raahessa perustetun Vanhemmuuden, parisuhteen ja eroperheiden tuen kehittämisryhmän sekä Raahen hyvinvointikoordinaattorin kanssa ja oli osa Raahen seutukunnan hyvinvointisuunnitelman Voimaannu vanhempana-kokonaisuutta. Opinnäytetyön aiheena oli tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen vanhemmuudessa ja sen tietoisuuden lisääminen vanhempien kasvatustyöhön arjessa. Opinnäytetyön lopputuloksena syntyi tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisen opaslehtinen vanhemmille.

Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta Raahen hyvinvointisuunnitelman vuoden 2019 teemasta tunne- ja vuorovaikutustaidot, jotta perheiden ymmärrys niiden merkityksestä lapsen ja nuoren kehitykselle ja koko perheen hyvinvoinnille lisääntyisi. Lisäksi tavoitteena oli antaa vanhemmille konkreettisia työkaluja arjen tilanteisiin positiivisen kasvatuksen keinoin. Tavoitteena oli myös tietoisuuden lisäämisellä ja konkreettisilla työkaluilla vastata esille tulleisiin vanhemmuuden haasteisiin, joita ovat esimerkiksi vanhempien uupuminen arjessa ja lasten käyttäytymisen haasteet. Raahen seudulla perheiden kanssa työskentelevien eri alojen ammattilaisten kertomuksissa työstään nousi esille perustyön vievän niin paljon aikaa, ettei tunne- ja vuorovaikutustaitojen työstämiseen ole riittävästi resursseja, vaikka niihin nimenomaan tulisi kiinnittää huomiota. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen huomioimisen tarpeeseen vastaa positiivisen kasvatukseen perustuva tunne- ja vuorovaikutustaitojen opaslehtinen, joka jaetaan kaikille perhepalvelujen asiakkaille.

Opaslehtinen perustuu tutkittuun tietoon positiivisesta kasvatuksesta ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkityksestä lapsen kehitykselle. Oppaan avulla on tavoitteena lisätä vanhempien tietoa sekä antaa keinoja lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen lisäämiseksi. Opaslehtistä varten keräsimme tietoperustaa positiivisesta kasvatuksesta sisältäen kiintymyssuhteen, varhaisen vuorovaikutuksen, tunnetaitojen ja mentalisaation teemat lapsen hyvän kasvun perustana. Tietoperustaa kerättiin tutkimuksiin perustuvasta kirjallisuudesta sekä asiantuntijoiden ja ryhmähaastatteluun osallistuneen asiantuntijaryhmän kokemuksista. Hakusanoina kirjallisuutta ja tutkimuksia hakiesamme käytimme seuraavia asiasanoja: positiivinen psykologia, positiivinen kasvatusta, kiintymyssuhde, varhainen vuorovaikutus, tunnetaidot, tunnetaitojen kehitys ja mentalisaatio.

Opaslehtisen avulla perheet (ja palveluntuottajat) saivat yhtäläisen materiaalin lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämiseen, mikä lisää tasavertaisuutta perheiden, lasten ja palveluiden välillä. Opaslehti tarjoaa tiedon lisäksi konkreettisia työkaluja ja vinkkejä, joiden avulla vanhemmat saavat lisää keinoja arjen haastaviin tunne- ja vuorovaikutustilanteisiin.

Opaslehtisen laatukriteereiksi asetimme kattavan, mutta tiiviin tietokatsauksen lisäksi selkeyden ja käytännönläheisyyden. Laadussa halusimme kiinnittää huomiota myös helppoon luettavuuteen sekä miellyttävään visuaaliseen ilmeeseen. Opaslehtisen laatua arvioitiin asiakkailta ja kehittämissryhmän jäseniltä saadun palautteen perusteella.

Opinnäytetyössä haimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitä tunne- ja vuorovaikutustaidot ja positiivinen kasvatusta ovat tutkimustiedon näkökulmasta?
2. Millaisilla positiivisen kasvatuksen keinoilla vanhempien ja lasten välisiä tunne- ja vuorovaikutustaitoja voidaan vahvistaa?

4 TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1 Metodologiana palvelumuotoilu

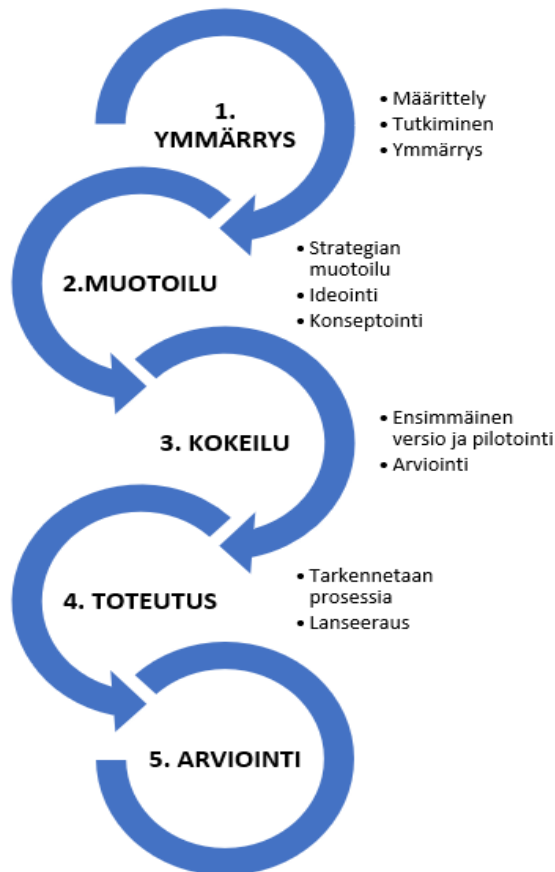
Valitsimme opinnäytetyön metodologiseksi lähestymistavaksi palvelumuotoilun. Palvelumuotoilulla tarkoitetaan suunnittelua ja palvelun kehittämistä, jossa korostuu palvelun kokeminen yksilön näkökulmasta ja asiakaslähtöisesti. Palvelumuotoilu valikoitui työskentelytavaksi, koska sen avulla on mahdollista viedä kehittämisprosessi tarvittaessa nopeasti läpi ja siksi, että palvelumuotoilun keskeisenä tavoitteena on palvelukokemuksen käyttäjälähtöinen suunnittelu siten, että palvelu vastaa sekä asiakkaiden tarpeita että palvelun tarjoajan tavoitteita. Muotoilun avulla on mahdollista löytää uusia näkökulmia ongelman ratkaisuun, yksilöidä siihen liittyviä toimenpiteitä sekä luoda toimivia kokonaisratkaisuja ja palvelun käyttäjien kokemuksen ottaminen kehitystyön lähtökohdaksi voi jopa vähentää palvelujen kustannuksia palvelukokemuksen parantuessa. (Lehtonen & Lehto 2014, 23.)

Palvelumuotoilua (service design) käytetään sekä yritysten että julkisen sektorin kehittämistyössä. Palvelumuotoilu on tullut nopeasti suosituksi lähestymistavaksi kehittämistyössä. Organisaatiot ovat siirtyneet syvemmälle asiakaslähtöiseen arvomaailmaan, minkä on katsottu olevan palvelumuotoilun suosion taustalla organisaatioiden taloudellisten paineiden lisäksi. Palvelumuotoilun prosessi on selkeä ja se tarjoaa helppokäyttöisiä menetelmiä ja työkaluja tuomaan palvelun käyttäjäkeskiöön. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 71.)

Palvelumuotoilun keskeiseksi kuvattu periaate on luovuus, mutta pyrkimyksenä kuitenkin on kontrolloidun prosessin avulla luoda käyttökelpoisia käytännön ratkaisuja, jotka vastaavat tulevaisuuden tarpeisiin. Keskeisin ominaispiirre palvelumuotoilulle on käyttäjäkeskeisyys ja kehittämistyö perustuu käyttäjän sekä muiden osapuolten toiminnan, tilanteiden, tarpeiden, toiveiden ja muiden palvelun taustalla olevien tekijöiden ymmärtämiseen. Ymmärryksen saamiseksi käytetään eri menetelmiä monipuolisesti. Oleellinen toimintamalli palvelumuotoilussa eri osapuolten osallistaminen kehittämistyöhön. (Ojasalo ym. 2015, 72.)

Sosiaali- ja terveysalan kehittämistä varten on luotu oma palvelumuotoiluprosessin malli, joka perustuu yleisesti käytössä oleville prosesseille. Siinä on huomioitu erityisesti alan eettisiä arvoja sekä osaamisen vahvuuksia ja haasteita, ja sen on tarkoitus tukea sosiaali- ja terveysalan systemaattista

kehittämistä. Palvelumuotoiluprosessin jakaminen eri vaiheisiin mahdollistaa toiminnan hallitun, aikataulun ja resurssien mukaisen etenemisen. (Ahonen 2017, 70-71.)



KUVIO 1. Sosiaali- ja terveysalalle soveltuva palvelumuotoiluprosessi. (Ahonen 2017, 74.)

Palvelumuotoilun prosessi käynnistyy olemassa olevasta tarpeesta kehittää jotain ja siihen tarpeeseen vastataan aloittamalla palvelumuotoilu. Sosiaali- ja terveysalalle luodun prosessimallin (KUVIO 1.) mukaan ensimmäinen vaihe on **1) ymmärrys**, jolloin määritellään projektin sisältö, tutkitaan aihetta ja kohderyhmää erilaisten työmenetelmien avulla ja näin luodaan ymmärrys kohderyhmän tarpeista ja toiveista. Toinen vaihe **2) muotoilu** koostuu strategian muotoilusta, ideoinnista ja konseptoinnista, kolmannessa vaiheessa **3) kokeilu** valmistetaan ensimmäinen versio kehittämiskohteesta ja pilotoidaan se sekä arvioidaan kokemukset ja saatu asiakaspalaute, vaiheessa **4) toteutus** lanseerataan palvelu tai tuote pilotoinnista saatujen kokemusten ja asiakaspalautteen mukaisesti muunneltuna ja paranneltuna. Viimeisessä vaiheessa **5) arviointi** tarkastellaan koko projektin tuloksia alussa asetettuihin tavoitteisiin nähden ja arvioidaan kehittämisprosessin onnistuminen niitä vertaamalla. (Ahonen 2017, 73.)

Sosiaali- ja terveysalalle kehitetyn prosessimallin käyttö on todettu tehokkaaksi ja joustavaksi. Sen avulla on mahdollista kehittää niin suuria kuin pienempiäkin palveluita, ja vaikka prosessi onkin pitkä, niin sen voi toteuttaa myös nopealla aikataululla. Palvelumuotoilu kehittämismenetelmänä soveltuu erityisen hyvin sosiaali- ja terveysalalle sen yhteisöllisyyden ja osallistavuuden vuoksi. Sen avulla asiakkaan kokemus nousee keskiöön ja se taas antaa loistavan pohjan palvelujen kehittämiseksi vastaamaan asiakkaan tarpeita ja antamaan asiakkaan tarvitsemaa lisäarvoa. Palvelun tarjoaja hyötyy palvelumuotoilusta toimivan prosessin, tyytyväisten asiakkaiden ja hyvinvoivan työyhteisön kautta. Palvelun tuottajat säästävät aikaa ja vapauttavat resursseja asiakastyöhön hyvin muotoillun työn seurauksena, jolloin se antaa yritykselle lisäarvoa, eli tulosta. Opinnäytetyömme tuloksena syntyvä opaslehtinen perheille antaa asiakkaille ajankohtaista informaatiota ja neuvoja siihen, miten he voivat tukea perheen sisäistä vuorovaikutusta, jolloin se tuo lisäarvoa paitsi heille perheenä, niin myös sosiaali- ja perhepalveluille ennaltaehkäisevänä työmenetelmänä ja mahdollisesti korjaavan työn kustannusten laskuna. (Ahonen 2017,75.)

4.2 Kehittämistyön prosessin kuvaus

Voimaannu vanhempana-kehittämistyöhön osallistui Lape-hankkeen aikana perustettu ”Vanhemmuuden, parisuhteen ja eroperheiden tuen” -kehittämisryhmä. Kehittämisryhmä oli monialainen ja siihen kuului myös vanhempien edustaja, jolloin kehittämistyön kannalta tärkeä kokemusasiantuntemus pääsi esille. Muut kehittämisryhmän jäsenet tulivat perheneuvolasta, seurakunnan perheneuvonnasta, lastenneuvolasta, opetustoimesta, kolmannelta sektorilta ja Lapsirikas-hankkeesta. Lape-hankkeen päätyttyä Raahen seutukunnan kuntien ja hyvinvointikuntayhtymän lapsi- ja perhepalveluiden eri toimijoista koostuva työryhmä jatkoi työskentelyä palvelujen kehittämiseksi Voimaannu vanhempana-kokonaisuudessa, johon kuului neljä erilaista teemaa; 1) v. 2019 tunne- ja vuorovaikutustaidot 2) v. 2020 arjen hyvinvointi, 3) v. 2021 haastavat tilanteet lapsen kanssa ja 4) v. 2022 vakautta vanhemmuuteen. Kehittämisryhmä asetti kaikille teemavuosille tavoitteet. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen teemavuoden tavoitteet olivat tietoisuuden ja ymmärryksen lisääminen tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä konkreettisten työkalujen saaminen lasten kanssa toimimiseen. Meidän tehtäväksemme tarkentui opaslehtisen tekeminen vanhemmille, jolla oli tarkoituksena vastata molempiin teemavuoden tavoitteisiin.

4.2.1 Ymmärrys

Palvelumuotoiluprosessin ymmärrys-vaiheen tarkoituksena on muodostaa kokonaisvaltainen kuva kaikkien prosessiin osallisten tarpeista, toiveista, visioista ja tavoitteista. Tämän jälkeen kaikilla osapuolilla tulisi olla yhteinen ymmärrys siitä, mitä tavoitellaan ja tarvitaan. Tarkoituksena tässä työskentelyvaiheessa on myös luoda pohja toimenpiteille, joiden päämääränä on asiakkaan tarpeisiin vastaaminen ja lisäarvon tuominen palvelun tuottajalle tai tarjoajalle. Syvällisen ymmärryksen syntyminen on kaikkein oleellisin seikka laadukkaiden ja eettisesti tuotettujen palvelujen kehittämisessä. Oikea-aikaisesti ja tarpeeseen tuotetut palvelut vaativat ymmärryksen siitä kenelle, miten ja millaista palvelua tulisi tarjota, jotta tavoiteltu lisäarvo toteutuisi, oli se sitten liiketoiminnan kasvattamista tai ennaltaehkäisevän työn lisäämistä kulujen pienentämiseksi. (Ahonen 2017, 78.)

Opinnäytetyöprosessi alkoi LAPE-hankkeen kehittämistyöryhmän työskentelystä ja tarkentui matkan varrella nimenomaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen ja tiedon lisäämiseen. Määrittelyvaiheen alussa lähdimme liikkeelle siitä, että Raahen seutukunnassa haluttiin tehdä näkyväksi vanhemmuuden, parisuhteen ja eroperheiden tuen palvelupolut, jotta saatavissa oleva tuki tulisi helpommin saavutettavaksi. Palvelupolun työstämisprosessissa tuli näkyväksi laaja palveluverkosto, joka Raahen seutukunnan perheillä oli käytettävissä, mutta sen kautta nousi esille myös monia asioita, joihin ei välttämättä ollut saataville kohdennettua tukea resurssien puuttumisen takia. Kehittämistyöryhmän työ jatkui LAPE-hankkeen päättymisen jälkeen Raahen seutukunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman parissa, jossa oli mahdollisuus tarttua jo aiemmin esille nousseisiin tarpeisiin lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin lisäämiseksi. Yhtenä esille nousseena asiana oli nimenomaan vanhempien tietoisuuden lisääminen varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen merkityksestä lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehityksessä. Myös usean sukupolven yli jatkuneiden haasteiden katkaisemiseen (ylisukupolvisuus) kaivattiin enemmän konkreettisia keinoja nimenomaan vanhempien kanssa tehtävään työhön. Tämän työskentelyn pohjalta määriteltiin Voimaannu vanhempana-teemat, joista tunne- ja vuorovaikutustaitojen tietoisuuden ja ymmärryksen lisäämistä tarjottiin opinnäytetyön aiheeksi.

Palvelumuotoilun prosessin alkuvaiheessa on tarkoitus kasvattaa asiakasymmärrystä sekä ymmärtää käyttäjäkokemuksia. Koko prosessi ja siinä käytettävät työkalut painottuvat hyviin sosiaalisiin taitoihin, käyttäjiin kohdistuvaan empatiakykyyn, luovuuteen ja visuaaliseen ajatteluun. (Miettinen 2016, 32.) Olimme pitkän aloitusprosessin aikana jo tehneet laajalti esitutkimusta Raahen seutu-

kunnan peruspalveluista ja kehitystyön tarpeista ja tavoitteista, sekä tutustuneet eri peruspalvelu-toimijoihin, joten sitä työtä oli mielenkiintoista jatkaa tunne- ja vuorovaikutustaitojen parissa. Asiakkaan tarpeiden ja toiveiden ymmärtäminen onkin palvelumuotoilun lähtökohtana ja asiakasymmärryksen hankkimisessa käytimme ryhmähaastattelua. Ryhmähaastatteluun osallistuivat kehittämisryhmään kuuluvat asiantuntijat, jotka tekivät työtä perheiden kanssa erilaisissa yhteyksissä sekä yksi vanhempi kokemusasiantuntijana.

Ryhmähaastattelu on ryhmäkeskustelu tutkijan haluamasta aiheesta tai teemoista. Ryhmähaastattelua suunniteltaessa päätetään siitä, onko tilaisuus haastattelu vai onko tarkoituksena saada aikaan keskustelu. Ryhmähaastattelussa ihmisjoukon tulisi olla suhteellisen homogeeninen, jotta kaikki ymmärtävät esitetyt kysymykset ja käytetyt käsitteet. (Eskola & Suoranta 1998, 94-97.) Ryhmähaastattelun tavoitteena oli selvittää, miten perheiden tuen tarve näyttäytyy ja sitä varten kokosimme yhdessä Lape-hankkeen koordinaattorin kanssa valmiit kysymykset. Tavoitteena oli saada kysymysten pohjalta aikaan yhteistä keskustelua ryhmän kesken. (Liite 1)

Ryhmähaastattelu nauhoitettiin ja sen jälkeen litteroitiin. Litteroinnilla tarkoitetaan aineiston puhtaaksi kirjoittamista. Aineistoa litteroidessa päätetään, onko tuotettava teksti kirja- vai puhekieltä. Vaikuttava tekijä on se, miten aineistoa hyödynnetään analyysi- ja raportointivaiheissa (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti, 2015, 110). Litteroinnissa käytimme puhekieltä ja lainauksia, koska tavoitteena oli saada kokemukseen perustuvaa tietoa ryhmän asiantuntijoilta. Litteroitua tekstiä tuli 18 sivua.

Keräsimme aineistoa ryhmähaastattelun lisäksi muistiinpanoin jokaisessa kehittämisryhmän tapaamisessa. Osallistuimme Raahessa neljään kehittämisryhmän tapaamiseen ja lisäksi tapasimme hyvinvointikoordinaattoria kaksi kertaa. Muistiinpanoja ryhmän tapaamisissa teimme noin neljän A4 verran. Muistiinpanot sisälsivät sen hetkisten Raahen seutukunnassa perheille eri elämäntilanteissa tarjolla olevien palveluiden kuvauksen lisäksi ryhmäläisten omassa työssä esille tulleita tuen tarpeita vanhemmuudessa ja parisuhteessa, sekä ideoita, miten he omassa työssään voisivat perheitä tukea. Asiakasymmärryksen hahmottuessa nimesimme yhdessä hyvinvointikoordinaattorin kanssa ryhmähaastattelun ja muistiinpanojen pohjalta kehittämistä kaipaavat asiat ylös. Niitä olivat vanhemmuuden haasteisiin sekä uupumiseen vastaaminen tiedon lisäämisen avulla. Lasten käyttäytymisen haasteet lisäävät vanhempien jaksamisen haasteita ja lasten haasteet ovat tänä päivänä näkyvillä kaikissa palveluissa. Sosiaali- ja perhepalvelujen perustyön katsottiin vievän niin paljon aikaa, ettei tietoisuuden lisäämiselle omin voimin ollut resursseja.

4.2.2 Muotoilu

Muotoilu-vaiheen tarkoituksena on tehdä visiosta totta. Strategian muotoilussa ymmärryksen synnyttyä verrataan ja päivitetään alussa asetettuja tavoitteita asiakkaan, palvelun tarjoajan ja palveluntuottajan tarpeisiin. Sosiaali- ja terveyspalvelujen palvelumuotoiluprosessissa ei ole välttämättä tarpeen huomioida taloudellista hyötyä, mutta on tärkeää pystyä kuvaamaan ja mittaamaan saavutettuja tuloksia. Strategian muotoilun ja päivittämisen jälkeen ideoidaan ehdotuksia ja keinoja kohti lopullista tavoitetta. Ideointi voi olla hauskaa ja luovaa ollessaan samalla myös tavoitteellista. (Ahonen 2017, 90.)

Opinnäytetyön prosessissa ideointi tapahtui sekä kehittämistyöryhmän kokouksissa että kolmen-keskisissä tapaamisissa LAPE-/hyvinvointikoordinaattorin kanssa. Ideoinnin haasteeksi nousi valtava innostus, jonka takia ajatuksia ja ideoita oli paljon. Ideoita tuli liittyen sekä vanhemmuuteen, parisuhteeseen että eroperheisiin. Esimerkkinä tulleista ideoista oli järjestää tukea isien tietoisuuden lisäämiseksi vanhemmuuden vaiheista, ”avioliiton ajokoulu”, tuki vanhempien omiin kiintymyssuhteen ”haavoihin” sekä erilaiset vertaistuelliset vanhemmuusryhmät esimerkiksi ylivilkkaiden lasten vanhemmille. Yhtenä ideana tuli esille myös Lapset puheeksi- toimintamallin laajentaminen Vanhemmuus puheeksi- toimintamalliin, jolloin palveluissa (neuvola) olisi mahdollisuus keskustella vanhemmuudesta johdonmukaisemmin. LAPE-hankkeen koordinaattorin selvittäessä asiaa, tuli esille, että Lapset puheeksi- toimintamallin lokikirjaan (Lokikirja käytettäväksi muissa palveluissa) oli juuri lisätty kysymyksiä vanhemmuudesta ja arjen sujuvuudesta. Ideoiden suuren määrän vuoksi niiden hallitseminen ja järjestyttämisen suhteessa tavoitteisiin vaati paljon jäsentelyä ja lopulta tiivistyi tiedon jakamiseen opaslehtisen avulla.

Konseptointivaiheessa idea on tarkoitus jalostaa toteuttamiskelpoiseksi malliksi, jossa esitellään palvelun, opinnäytetyömme tapauksessa opaslehtisen, keskeiset sisällöt ja ominaisuudet. Konseptoinnin tarkoituksena on avata selkeästi kaikille kehittämistyössä mukana oleville uuden palvelun sisältö ja muoto sekä yksityiskohdat, jotta suunta ja toimenpiteet ovat kaikille selkeät. Konseptin tulee olla käytännönläheinen ja osallisuutta lisäävä, jotta sen sisäistäminen ja sitoutuminen siihen on helpompaa. (Ahonen 2017, 92.)

Opinnäytetyöprosessin konseptointivaiheessa hahmottelimme opaslehtisen sisällön valmiiksi hyvinvointikoordinaattorin kanssa ja kävimme läpi tarkennukset, lisäykset tietosisältöön mentalisaa-

tiosta ja visuaalisen ilmeen. Sen perusteella laitoimme jakoon ensimmäisen version kokeiluvaiheeseen. Sisällön suunnittelussa tuli ottaa huomioon opaslehtisen koko, joten tekstin määrä ja kuvitus pitivät muotoilla useaan otteeseen uudestaan. Opaslehtisen tekstit kävimme vielä läpi yhdessä hyvinvointikoordinaattorin kanssa, jotta tavoitteet tiedon lisäämiseen ja konkreettisiin työkaluihin vanhemmille toteutuivat.

4.2.3 Kokeilu

Kokeiluvaiheessa luodaan ensimmäinen versio palvelusta tai tuotteesta, jota testataan kohderyhmällä ennen sen lopullista muotoa. Ensimmäisen version perusteella kerätään palautetta ja versiota kehitetään kokemusten ja palautteen pohjalta edelleen toimivammaksi. Vaihe mahdollistaa laadukkaiden tuotteiden ja palveluiden kehittämisen sekä vähentää kehittämiseen liittyviä riskejä. Kokeiluvaiheen tavoitteina voidaan pitää ensimmäisen version luomista, pilotoida se ja saada käyttäjäkokemusta ja tietoa kehittämisen tarpeen jatkoa ajatellen lisätarpeista, mahdollisuuksista ja kannattavuudesta. Pilotointi kannattaa järjestää matalalla kynnyksellä ja nopeasti, ilman suuria järjestelyjä, jotta resursseja ei käytetä turhaan ja palvelun kannattamattomuuden ilmetessä se voidaan vetää pois ilman suurempia taloudellisia menetyksiä (vrt. loppuun saakka kehitetty palvelu ilman varhaisen vaiheen testausta). (Ahonen 2017, 96-97.)

Opinnäytetyöprosessin kokeiluvaiheessa ensimmäinen versio opaslehtisestä sekä siihen liittyvä lyhyt kysely jaettiin tutustuttavaksi kehittämisryhmälle, omille sidosryhmillemme sekä raahelaisille vanhemmille sosiaalisen median kautta. Valitsimme kysymykset opaslehtiselle asettamiemme tavoitteiden pohjalta. Kyselyllä haettiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Oliko esite helppolukuinen ja ulkoasultaan selkeä?
2. Saitko esitteestä tietoa tunne- ja vuorovaikutustaidoista?
3. Oliko tietoa tarpeeksi? Kaipaanko lisää tietoa? Jos kaipaat, niin millaista ja mistä asiasta?
4. Avoin palaute oppaan sisällöstä

Kysymyksiin oli mahdollista vastata kyllä/ei, sekä lisäksi antaa vastaukselle perusteluja.

Vanhemmilta tuli palautetta kyselyn kautta viisi kappaletta, mutta tulleet palautteet antoivat hyviä ideoita lopulliseen versioon.

“Myönteisyyden kautta esitetyt olennaisimmat asiat on kirjoitettu selkeästi ja helposti omaksuttavasti. Tykkäsin erityisesti tuosta käsittelytavasta, jossa ei missään kohti viety asiaa eteenpäin kieltojen tai välttämiskehotusten kautta, vaan positiivisesti “tuupaten”.”

“Esite oli sopivan mittainen, jotta jaksoi lukea. Selkeä esite ja ymmärrettävää tekstiä.”

“Voisi olla enemmänkin esimerkkejä ja keinoja arjen tilanteiden ratkaisuisissa.”

” Oli selkeä, mutta tekstiä oli liian paljon.”

” Ikäjaottelu tukemisessa oli kiinnostavin osa. Koko kakkossivu oli liian raskasta luettavaa.”

” Hyvä tiivis tietopaketti!”

Saadun palautteen perusteella teimme muutoksia ja korjauksia esimerkiksi luettavuuden ja selkeyden parantamiseksi sekä sisältöjen tiivistämiseen tarkoituksenmukaisemmiksi. Arjen esimerkkejä lisättiin palautteen perusteella tärkeimpien tunteiden laatikoihin. Esimerkkinä lisäsimme tunteiden säätelyn laatikkoon “Sinulla on keinoja rauhoittaa omia tunteitasi esimerkiksi puhumalla, liikunnan avulla tai “laskemalla sataan””.

Pyysimme hyvinvointikoordinaattorin kautta palautetta myös kehittämisryhmältä ja myös he toivoivat konkreettisia esimerkkejä arjen tilanteisiin. Muokkasimme kehittämisryhmän palautteen perusteella opaslehtisen linkkivinkkejä sekä lisäsimme videoklipin “Still face experiment”. Videoklipissä näkyy pienen lapsen vuorovaikutuksen tarve jo varhaisessa vaiheessa. Tietosisällön saatua lopullisen muotonsa keskityimme visuaaliseen ilmeeseen, jonka muokkaamisen tarve korostui kehittämisryhmän antamassa palautteessa. Palautteessa toivottiin esimerkiksi kuvien lisäämistä ja tekstin asettelun työstämistä. Toteutimme kaksi visuaalisesti erilaista versiota lehtisestä ja kehittämisryhmä valitsi niistä mieleisensä toteutusvaiheeseen (liite 3).

4.2.4 Toteutus

Toteutuksen vaiheessa palvelu tai tuote tarkistetaan vielä kerran ennen suurelle yleisölle esittelyä. Tarkoituksena on tarkistaa luotu palvelu organisaation puolelta ja verrata sitä suhteessa alkuvai-

heen visioon ja tavoitteisiin. Lanseerauksen jälkeen muutokset ovat hankalampia ja monessa tapauksessa myös kalliimpia tehdä. Kun tuote tai palvelu lanseerataan, niin se on organisaation näkökulmasta markkinakelpoinen, joten sen testaaminen ja arvioiminen vielä kertaalleen on ensiarvoisen tärkeää. Lanseerausvaiheessa on tärkeää saada henkilöstö motivoitumaan ja sitoutumaan uuteen tuotteeseen tai palveluun, jolloin sen esittely ja myyminen asiakkaille on myös helpompaa. (Ahonen 2017, 102-103.)

Opaslehtisen sisällöllisenä tavoitteena oli saada siitä niin laadukas ja kattava tietopaketti, että kaikki sosiaali- ja perhepalvelujen työntekijät sitoutuvat sen sisältöön, jolloin lehtinen varmemmin annetaan asiakkaille mukaan ja tiedon jakamisen ja tietoisuuden lisäämisen edellytykset täyttyvät. Kävimme esittelemässä opaslehtisen sisältöä marraskuussa 2019 Raahessa ammattilaisille suunnatussa tunnetaitokoulutuksessa (liite 4). Hyvinvointikoordinaattori toivoi vielä ammattilaisilta ehdotuksia opaslehtisen jakamiseen perheille.

4.2.5 Arviointi

Arvioinnissa on tarkoituksena selvittää asetettuihin tavoitteisiin pääsy ja luodun vision toteutuminen. Palvelun arviointi toteutetaan suhteessa määrittelyvaiheen asetettuihin mittareihin. Arvioinnin perusteella kehittämistyötä jatketaan joko edelleen tai lähdetään liittämään pysyväksi osaksi palveluverkostoa. Arviointivaiheessa on tärkeää kuulla ja huomioida sekä asiakkaiden että palvelun tuottajan ja tarjoajan palautteet. (Ahonen 2017, 104.) Opinnäytetyön muotoiluprosessi ei sisältänyt meidän toimestamme arviointia opaslehtisen vaikuttavuudesta suhteessa potentiaaliseen perheiden hyvinvoinnin lisääntymiseen aikataulusyiden vuoksi, mutta esitämme sitä jatkokehittämisen aiheeksi.

5 POHDINTA

Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta tunne- ja vuorovaikutustaidoista, jotta perheiden ymmärrys niiden merkityksestä lapsen ja nuoren kehitykselle ja koko perheen hyvinvoinnille lisääntyisi. Lisäksi tavoitteena oli antaa vanhemmille konkreettisia työkaluja arjen tilanteisiin. Tarkoituksena oli näillä keinoilla vastata esille tulleisiin vanhemmuuden haasteisiin, joita olivat esimerkiksi vanhempien uupuminen arjessa ja lasten käyttäytymisen haasteet. Tavoitteena oli myös vastata kehittämiskysymyksiin 1.) Mitä tunne- ja vuorovaikutustaidot ja positiivinen kasvatusta ovat tutkimustiedon näkökulmasta? ja 2.) Millaisilla positiivisen kasvatuksen keinoilla vanhempien ja lasten välisiä tunne- ja vuorovaikutustaitoja voidaan vahvistaa? Vastasimme kehittämistyölle asetettuihin tavoitteisiin tuottamalla vanhemmille kohdennetun selkeän ja tiivistetyn oppaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisesta positiivisen kasvatuksen keinoin.

Kehittämistyön menetelmäksi valikoitui palvelumuotoilu asiakaslähtöisen työskentelytavan vuoksi. Palvelumuotoilulle on ominaista käyttäjäkeskeisyys ja kehittämistyö perustuu käyttäjän sekä muiden osapuolten toiminnan, tilanteiden, tarpeiden, toiveiden ja muiden palvelun taustalla olevien tekijöiden ymmärtämiseen (Lehtonen & Lehto 2014, 23). Palvelumuotoilusta on tullut nopeasti suosittu kehittämistyön lähestymistapa (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 71). Olimme opinnoissamme perehtyneet palvelumuotoiluun pintapuolisesti ja sen monipuoliset menetelmät ja mahdollisuudet kiehtoivat meitä, joten palvelumuotoilu menetelmänä oli siksikin mielenkiintoinen ja opettavainen prosessi.

5.1 Kehittämistyön luotettavuuden ja eettisten kysymysten tarkastelu

Kehittämistyössä eettisyydessä pätevät samat eettiset säännöt kuin yhteiskunnassa ja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa yleensäkin. Tavoitteiden tulee olla korkean moraalien mukaisia, sekä työskentelyn tulee olla rehellistä, huolellista ja tarkkaa. Kehittämistyön seurausten tulee olla myös käytäntöä hyödyttäviä. Tutkimuksessa mukana olleiden ihmisten tulee tietää oma roolinsa, mitä ollaan tekemässä ja mitä ovat toiminnan kohde ja tavoitteet. Kun vastaajia ei yksilöidä ja heidän nimettömyytensä on taattua, saadaan yleensä rehellisiä ja todellisia vastauksia (Ojasalo ym. 2015, 48).

Kehittämistyössämme noudatettiin hyvän tieteellisen käytännön eettisiä toimintatapoja eli rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta sekä tutkimustyössä, että tulosten käsittelyssä, arvioinnissa ja esittämisessä. Olemme näihin eettisiin toimintatapoihin perustuen kuvanneet koko kehittämisprosessin sen aikana tapahtuneine muutoksineen avoimesti ja rehellisesti ja soveltaneet tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelminä eettisesti kestäviä ja tieteellisen tutkimuksen mukaisia ratkaisuja. Solmimme Raahen hyvinvointikuntayhtymän edustajan kanssa yhteistyösopimuksen, jossa määriteltiin opinnäytetyötä koskevat käyttöoikeudet ja vastuut. Ryhmähaastatteluun osallistuneet kehittämistyöryhmän jäsenet allekirjoittivat suostumus- ja lupalomakkeen (liite 2) haastatteluun osallistumisesta ja siinä kerättyjen tietojen käyttämisestä anonymisti tutkimusmateriaalina. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Jouduimme etenemään ryhmähaastatteluun ennen opinnäytetyösuunnitelman hyväksymistä LAPE-hankkeen omien aikataulujen vuoksi, mutta hanke-työryhmän näkökulmasta haastatteluun osallistuneilta saatu henkilökohtainen suostumus oli riittävä ja näin ollen etenimme sen turvin.

Koska laadullisen tutkimuksen luotettavuudelle ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita, tulee sitä arvioida kokonaisuutena. Tutkimuksen aihe tulee pystyä perustelemaan täsmällisesti, eli mitä ollaan tutkimassa ja miksi. Tutkijan omat sitoumukset tutkimukseen ovat myös tärkeitä pohdinnan aiheita, eli miksi tutkimus on tutkijan mielestä tärkeä, mitä oletuksia tutkijalla on ollut ja miten ajatukset ovat muuttuneet tutkimuksen edetessä. Tutkimuksen tiedonantajien henkilöllisyyden tulee pysyä salattuna, vaikka tiedonantajajoukon valinta perustellaan raportissa. Tutkimuksen kesto vaikuttaa myös luotettavuuteen. Aineiston analysoinnin sekä tulosten ja johtopäätösten esittämisen tulee olla läpinäkyvää. Tutkimuksen luotettavuudesta tulee arvioida, miksi tutkimus on eettinen ja raportti luotettava. Tutkimuksen raportoinnissa on tärkeää kertoa tarkasti, miten tutkimusaineisto on koottu sekä analysoitu, eli antaa lukijalle riittävästi tietoa siitä, miten tutkimus on tehty ja kuvata lukijalle se polku, jota tutkija on kulkenut tutkimusta tehdessään, jotta lukija voi arvioida tutkimuksen tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163-165.)

Kehittämistyön tuloksena syntynyt opaslehtinen perustuu tieteellisesti tutkittuun ja tunnustettuun tietoon tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä positiivisesta psykologiasta ja positiivisesta kasvatuksesta. Opaslehtisen punainen lanka oli turvallisen ja positiivisen vuorovaikutuksen merkityksen esille tuominen lasta suojaavana ja kannattelevana tekijänä ja tutkimus- ja kirjallisuustiedon valinta perustui tämän asian ympärille. Haasteena luotettavan tiedon etsimisessä ja kokoamisessa oli varsinkin alkuvaiheessa kaksi ääripäätä. Toisessa päässä tiedon hankinnan vaikeus positiivisen psy-

kologian ja – kasvatuksen ollessa suhteellisen tuoreita tieteenaloja ja toisessa päässä kiintymyssuhteesta sekä tunne- ja vuorovaikutustaidoista löytyvän aineiston runsaus, joka aiheutti haasteita koota kaikki keskeiset asiat suhteellisen lyhyeen ja napakkaan tietoperustaan. Haasteeksi opaslehtisen sisällön luotettavuuden näkökulmasta muodostui opaslehtisen vaatima tiivis teksti, jolloin kokonaisuuden ymmärtämisen kannalta olennaisten asioiden jääminen pois olisi aiheuttanut tiedon vääristymisen suhteessa alkuperäiseen lähteeseen. Tällöin hyvään tieteelliseen käytäntöön ja eettisyyteen liittyvä muiden tutkijoiden ja kirjailijoiden työn kunnioittaminen ja heidän työhönsä luotettavasti viittaaminen olisivat tulleet loukatuiksi. Pyrimme vastaamaan tähän haasteeseen peilamalla tietoperustaa ja opaslehtisen sisältöä, sekä opaslehtiselle asetettuja kriteereitä jatkuvasti keskenään, jolloin tiedon muuttumattomuus ja luotettavuus tulivat huomioiduiksi läpi oppaan luomisprosessin. Annoimme myös oppaan luettavaksi ohjaaville opettajille, hyvinvointikoordinaattorille ja hänen välittämäänsä kehittämissyöryhmälle. Heiltä tulleiden palautteiden sekä hyväksymisen jälkeen teimme lopullisen version, jonka sisältö vastasi alkuperäistä toimeksiantoa ja oppaalle asetettuja tavoitteita ja laatuvaatimuksia.

Kehittämistyömme on ollut pitkä prosessi, jonka varrella sekä kehittämisen kohde, että virallinen toimeksiantaja ovat muuttuneet. LAPE-hankkeen päätyttyä projektikoordinaattorin siirtyessä Raahen kaupungin hyvinvointikoordinaattorin tehtäviin meille tarjoutui mahdollisuus tunne- ja vuorovaikutustaitojen opaslehtisen tekoon osana Raahen seutukunnan hyvinvointisuunnitelmaa. Olemme pyrkineet raportissamme kuvaamaan tämän polun mahdollisimman selkeästi ja luotettavasti, jotta lukija ymmärtää prosessin kokonaisuuden ja eri vaiheet sekä sen, mitkä vaiheet on tehty LAPE-hankkeen ja mitkä Raahen seutukunnan hyvinvointisuunnitelman parissa. Kokonaisuutena opinnäytetyön tekeminen on jatkunut yhtenevänä prosessina, koska LAPE-hankkeen aikana esille nousseet perheiden tuen tarpeet on otettu pohjaksi Raahen seutukunnan hyvinvointisuunnitelman Voimaannu vanhempana-kokonaisuuden teemoja valittaessa. Tämän takia oli myös luotettavuuden näkökulmasta perusteltua käyttää LAPE-hankkeen aikana tekemämme ryhmähaastattelun aineistoa opinnäytetyömme aineistona huolimatta siitä, että opinnäytetyön varsinainen aihe oli muuttunut. Toimeksiantajan muutos välissä ei ole vaikuttanut mahdollisuuksiimme edetä työskentelyssä. Mielestämme tämä kertoo paljon siitä, miten Raahen seutukunnassa on sitouduttu kehittämiseen ja perheiden hyvinvoinnin eteen tehtävään työhön yli kunta- ja toimialarajojen.

5.2 Omat oppimiskokemukset kehittämistyöstä

Koko opinnäytetyöprosessi muutoksineen ja uusine aihevalintoineen näyttäytyy jälkeen päin arviotuna merkittävänä oppimispolkuna, jonka aikana on koettu tunneskaala turhautumisesta onnistumisen kokemuksiin. Kokonaisuudessaan opinnäyteprojektimme eteni yhtenä pakettina, jossa toimeksiantajankin vaihtuessa työ jatkui samalta pohjalta eteenpäin aiheiden limittyessä jatkumoksi. Koska aloitimme työskentelyn jo LAPE-hankkeen alaisen vuonna 2018 perustetun vanhemmuuden, parisuhteen ja eroperheiden tuen kehittämistyöryhmän kanssa ja seurasimme ryhmän työskentelyä koko sen toiminnan ajan, koemme, että oli helpompi tarttua meille tarjottuun mahdollisuuksien tunne- ja vuorovaikutustaitojen teeman parissa, kuin mitä olisi ollut, jos emme olisi olleet mukana prosessissa aiemmin. Vaikka itse prosessi ensimmäisestä tapaamisesta joulukuussa 2017 opinnäytetyön valmistumiseen toukokuussa 2020 oli pitkä, niin varsinaisen aiheen lopulta tarkentuessa toukokuussa 2019 tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseen, eteni työskentely sujuvasti ja joulukuussa 2019 opaslehtinen oli valmis jakeluun Raahen seutukunnan palveluissa ja työskentely jatkui siitä eteenpäin raportoinnin parissa.

Jo ensimmäisessä palaverissa liittyen tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen piirtyi selkeä suunnitelma työskentelyprosessista sekä tavoitteista ja palvelumuotoilun sopivuudesta kehittämistyön menetelmäksi. Koko siihenastisen opinnäytetyöprosessin ajan oli ollut tunne, että emme saa kiinni punaisesta langasta, mutta kun se vihdoinkin löytyi, niin olemme kokeneet, että aiheen parissa voisi työskennellä paljon enemmänkin kuin mitä resurssit antavat myöten ja aiheeseen perehtyminen on tuonut lisäarvoa koko ajan enemmän myös omiin töihimme perhetyössä ja varhaiskasvatuksessa. Kiintymyssuhteen ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen ja positiivinen kasvatus näyttäytyvät työssämme joka päivä ja tieteelliseen ja tutkittuun tietoon perustuva ammatillinen pääomamme on kasvanut valtavasti. Olemme omissa työyhteisöissämme vieneet eteenpäin esimerkiksi hyvän huomaamisen merkitystä ja lapsen sensitiivisen kohtaamisen tärkeyttä. Olemme sopineet Raahen seutukunnan edustajan kanssa, että voimme hyödyntää opaslehtistä tarpeen mukaan omilla työpaikoillamme.

Kehittämistyöryhmän työskentelyn seuraaminen on ollut antoisa ja opettavainen kokemus jo itsessään. On ollut mielenkiintoista päästä seuraamaan moniammatillisen yhteistyön rakentumista ja sen seurauksena syntyneiden konkreettisten asioiden etenemistä seutukunnan tasolla. Olemme päässeet luomaan yhteistyöverkostoja ja laajentaneet omaa ammatillista kokemusmaailmaamme

seuraamalla vieraan kunnan käytänteitä kehittämistyössä. Hallintokuntien väliset näkymättömät rajat ovat näyttäytyneet silmissämme helpommin ylitettävänä, kuin miltä ne näyttäytyvät työntekijän näkökulmasta suuremmassa kunnassa. Tämäkin johtunee Raahen seutukunnassa tehdystä pitkäjänteisestä yhteistyöstä eri hankkeiden parissa.

Opinnäytetyössä perehdyimme kehittämismenetelmänä molempia kiinnostavaan palvelumuotoiluun. Olemme huomanneet palvelumuotoilun suosion kasvun kuntasektorin kehittämishankkeissa ja tämän opinnäytetyön myötä pystymme antamaan työyhteisöissä oman panoksemme palvelumuotoilun saralla. Palvelumuotoilun asiakas- ja käyttäjälähtöisen lähestymistavan omaksuminen on auttanut kehittämään uusia lähestymistapoja myös muissa työelämässä vastaan tulevista kehittämiskohteista.

5.3 Johtopäätökset ja uudet kehittämiskohteet

Ryhmähaastattelun ja kehittämisryhmän palaverissa käytyjen keskustelujen pohjalta saimme kirjattua ylös sosiaali- ja terveystalvissa työskentelevien kehittämisryhmän jäsenten kuvaamana asioita, jotka olivat vanhemmuudessa eniten näyttäytyviä tuen tarpeita Raahen seutukunnan alueella. Keskeisiksi asioiksi nousivat vanhempien uupumus ja lasten erilaiset käyttäytymisen haasteet. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntynyt tunne- ja vuorovaikutustaitojen opaslehtinen antaa tietoisuuden lisäämisen lisäksi käytännön vinkkejä arkeen.

Kehittämisryhmän jäsenet kokivat, että omassa työssään heillä ei ole tarpeeksi resursseja vahvistaa ja tukea vanhempien tunne- ja vuorovaikutustaitoja arjessa, vanhempien omassa kasvatus-työssä. Opaslehtinen on merkityksellinen sosiaali- ja terveystalvjen työntekijöille, koska he voivat käyttää opaslehtistä omassa työssään vanhempien tietoisuuden lisäämiseksi, sekä käytännön vinkkejä sen avulla tarjoten. Perheiden hyvinvoinnin lisääntymisen näkökulmasta opaslehtinen on merkityksellinen myös perheille.

Opaslehtisestä hyötyvät sosiaali- ja terveystalvjen työntekijät sekä perheet Raahen seutukunnassa. Hyödynnettävyyden toteutuminen vaatii, että opaslehtinen otetaan käyttöön kaikissa palveluissa. Tuolloin toteutuu myös tasavertaisuus perheiden tiedon lisäämiseksi ja käytännön vinkkien saamiseksi. Tietoisuuden lisääminen tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkityksestä vaikuttanee myös ylisukupolvisuuteen, kun perheissä kiinnitetään niihin enemmän huomiota ja vanhempien

omat käyttäytymismallit voivat muuttua. Tuolloin tulevaisuuden aikuisilla on tunne- ja vuorovaikutustaitojen osalta perusta, minkä päälle on hyvä rakentaa uusia ihmissuhteita.

Keräämällä tutkimustietoa tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä positiivisesta kasvatuksesta saimme vastauksen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, mitä tunne- ja vuorovaikutustaidot ja positiivinen kasvatusta ovat tutkimustiedon näkökulmasta. Toiseen tutkimuskysymykseen vastattiin asiantuntijoiden tutkimusten ja tieteellisten artikkelien pohjalta saadun tiedon valossa. Tämän tiedon pohjalta tuotoksena syntyneeseen opaslehtiseen (liite 3.) keräsimme tiivistettynä tietopaketin tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä positiivisen kasvatuksen keinoista eri ikäkausina.

Kun opaslehtinen on tavoittanut Raahen seutukunnan lapsiperheitä ja sen jakaminen palveluissa on vakiintunut, voisi jatkokehittämisen näkökulmasta olla hyödyllistä selvittää, miten perheet ja työntekijät ovat ottaneet opaslehtisen vastaan ja millaisia vaikutuksia on nähtävissä. Jatkokehittämisen kohteeksi ehdottaisimme myös muiden Voimaannu vanhempana-teemojen aiheisiin liittyvät opaslehtiset vanhemmille ja palveluihin.

LÄHTEET

Ahonen, T. 2017. Palvelumuotoilun käsikirja sosiaali- ja terveysalan palvelujen kehittämiseen.

Becker-Weidman, A. & Shell, D. 2010. Theory Basis for Attachment-Facilitating Parenting.

Teoksessa A. Becker-Weidman & D. Shell (toim.) Attachment Parenting- Developing Connections and Healing Children. USA: Jason Aronson, 10-28.

Deb, S., Kumar, A. & Gireesan, A. 2015. Stress And Resilience Capacity of Students: A Burning Public Health Issue. Teoksessa U. Kumar, Archana & V. Parkash (toim.): Positive psychology - Application in Work, Health and Well-being. Delhi: Pearson, Chapter 12, title: Resilience and Protective Factors.

Hermanson, E. 2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302. Viitattu 15.8.2019.

Hughes, D. A. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. Suomenkielinen laitos, PT-kustannus.

Juusola, M. 2015. Vahvaksi rakennettu itsetunto ja elämä.

Kalland, M. teoksessa Laitinen, I.& Ollikainen, S. (toim.). 2017. Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön.

Kananen, J. 2009. Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja.

Kanninen, K.& Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin.

Keinänen, M.& Martin, M. 2019. Mieli meissä. Tasapainoista arkea mielentämisen keinoin.

Lehtonen K. & Lehto P. 2014. Muotoilu innovaatiotoiminnassa. Teoksessa S. Miettinen (toim.) Muotoiluajattelu. Helsinki: Teknologiateollisuus ry, 20-29.

Mattila, L. & Rantala, J. 2019. Mitä ihmettä. Opi ymmärtämään lapsesi mieltä.

Miettinen, S. 2016. Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen.

Heikkinen, K. 2017. Lue ja tue pienen mieltä. Mannerheimin lastensuojeluliitto: Lapsemme 3/2017. <https://www.mll.fi/lapsemme-lehti/lue-ja-tue-pienen-mieltä/>. Viitattu 24.5.2020.

Ojasalo K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 2015.

Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä 2019. <http://gov.raahe.fi/djulkaisu/kokous/20192721-8-1.PDF>, viitattu 3.5.2019.

Sajaniemi, N. & Mäkelä, J. 2014. Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 136-159.

Sinkkonen, J. Katsaus. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimus löydöksistä käytännön sovelluksiin. <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf>, viitattu 4.5.2019.

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämäntapa- ja elämäntilanteissa, Duodecim.

Sipilä, J. & Österbacka, E. 2013. Enemmän ongelmien ehkäisyä, vähemmän korjausta? Perheitä ja lapsia tukevien palvelujen tuloksellisuus ja kustannusvaikuttavuus. Valtiovarainministeriön julkaisu 11:2013. <https://docplayer.fi/215129-Enemman-ongelmien-ehkaisy-vahemman-korjausta.html>. Viitattu 21.5.2020.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. Viitattu 3.5.2019.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Uusitalo-Malmivaara L. (toim.) 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen K. 2016. Huomaa hyvä!: näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

1. Miten ja milloin vanhemmuuden, parisuhteen ja eroperheen tuen tarpeet näyttäytyvät työssäsi?
2. Tiedätkö mihin ohjaat vanhempia tuen tarpeen ilmettyä?
3. Miten tuet vanhemmuutta, parisuhdetta ja eroperhettä nykyisessä työssäsi?
4. Auttaisiko Lapset puheeksi-lokikirja vanhemmille löytämään vanhemmuuden, parisuhteen ja eroperheen tuen tarpeita nykyisessä työssäsi?
5. Mihin asioihin olisi hyvä kiinnittää huomiota eroperheiden tuen kohdalla?
6. Millaisen palvelupolun näkisit palvelevan parhaiten vanhemmuuden, parisuhteen ja eroperheiden tukea?
7. Millainen koulutus tukisi vanhemmuuden, parisuhteen ja eroperheen tuen tarpeita?

TIEDOTE TUTKIMUKSEN TARKOITUKSESTA

Tervetuloa osallistumaan ryhmähaastatteluun vanhemmuuden, parisuhteen ja eroperheiden tukimuodoista Raahen seutukunnassa. Haastattelu on osa LAPE-muutosohjelman ja Toimiva arki- hankkeen ”Vanhemmuuden, parisuhteen ja eroperheiden tuki”-kehittämisyhmän työtä sekä Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyöprojektia. Tavoitteena on selvittää vanhemmuuden, parisuhteen ja eroperheiden tämän hetkiset tukimuodot sekä palvelupolku, mikäli yllämainituissa asioissa ilmenee tuen tarvetta.

Haastattelukutsu on toimitettu sähköpostitse kaikille ”Vanhemmuuden, parisuhteen ja eroperheiden tuki”-kehittämisyhmän jäsenille. Ryhmähaastattelu nauhoitetaan. Haastattelun toteuttavat Oulun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen tutkinto-ohjelman opiskelijat osana opinnäytetyöprojektia. Haastattelusta saatava aineisto analysoidaan ja vastaukset käsitellään anonyymisti, eikä lopullisista tuloksista ole mahdollista tunnistaa yksittäisiä vastaajia. Haastattelutiedostot ja materiaali hävitetään asianmukaisesti vastausten analysoinnin ja raportin kirjoittamisen jälkeen. Haastattelun tuloksia käytetään pohjana kehittämisyhmän työssä ja tavoitteena on luoda uusi, yhtenäinen ja kattava palvelupolku Lapset puheeksi-keskustelussa ilmeneen vanhemmuuden, parisuhteen tai eroperheen tuen tarpeen jälkeen. Tulokset esitellään myös opiskelijoiden opinnäytetyössä.

Haastattelun toteuttajien yhteystiedot:

Katariina Annala c7anka01@students.oamk.fi

Sanna Lehto o7lesa01@students.oamk.fi

Tutkittavan suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Olen perehtynyt tämän tutkimuksen tarkoitukseen, sisältöön ja kerättävän tutkimusaineiston käyttöön, Suostun osallistumaan tutkimukseen annettujen ohjeiden mukaisesti. Voin halutessani peruuttaa tai keskeyttää osallistumiseni tai kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta missä vaiheessa tahansa. Tutkimustuloksiani ja kerättyä aineistoa saa käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voi tunnistaa.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus

MITEN TUEN LAPSEN JA NUOREN TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJA POSITIIVISEN KASVATUKSEN AVULLA?



Mitä ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot?

1. Vuorovaikutus on kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa
2. Toimiva vuorovaikutus mahdollistaa lapsen ja vanhemman välisen emotionaalisen yhteyden
3. Tunnetaidot ovat esimerkiksi tunteista puhumista ja tunteiden säätelyä
4. Vanhemmat voivat parantaa omalla toiminnallaan lapsen emotionaalisia taitoja, eli tunnekykyä

Mihin tarvitaan positiivista kasvatusta?

1. Tukemaan lapsen ja nuoren myönteistä suhtautumista itseensä ja muihin
2. Vahvistamaan toipumiskykyä kuormittavissa tilanteissa
3. Kohtaamaan haasteet positiivisten voimavarojen avulla

Mentalisaatio, mitä se on?

1. Kykyä pohtia omaa ja toisen ihmisen mieltä, näkökulmaa ja kokemusta
2. Kykyä pohtia ja arvioida, mitä syitä kunkin ihmisen reaktioiden ja käyttäytymisen taustalla on
3. Mentalisaatio on erityisen tärkeä vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksessa.
4. Lapsen tunnetaidot kehittyvät aikuisen mentalisaatiotaidon varassa.

Sivunvaihto

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitys lapsen ja nuoren elämässä

Turvallisessa vuorovaikutussuhteessa elävän lapsen maailma on ennakoitava ja hän voi tuoda kaikenlaiset tunteensa esiin kanssakäymisessä vanhemman kanssa. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että vanhempi ei hermostu lapsen negatiivisten tunteiden näyttämiseen. Lapsi tarvitsee hyvään kasvuun ennakoitavan ympäristön, esimerkiksi säännöllisen arkirytmien ja turvallisen kodin sekä vähintään yhden luotettavan aikuisen, johon kiintyä. Ihmisen tarve saada lohtua, läheisyyttä ja turvaa jatkuu lapsuudesta läpi koko elämän, joten lapsuudessa ja nuoruudessa luotu perusta tunne- ja vuorovaikutustaidoille vaikuttaa myös aikuisuuteen ja siellä syntyviin läheisiin ihmissuhteisiin, esimerkiksi suhteissa puolisoon ja omiin lapsiin.

Viisi tärkeintä tunnetaitoa:

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen:

Huomaat, milloin tietty tunne kehossasi herää ja osaat nimetä sen, esimerkiksi pettymyksen, surun, ilon ja onnellisuuden tunteet.

Tunteiden säätely:

Osaat säätää tunneilmaisusi tilanteeseen sopivaksi niin, ettei tunnereaktio vahingoita itseä tai muita. Sinulla on keinoja rauhoittaa omia tunteitasi esimerkiksi puhumalla, liikunnan avulla tai "laskemalla sataan".

Pettymysten ja turhautumisen sietäminen:

Tärkeää omien tavoitteiden saavuttamiseksi. Kykenet näkemään pettymyksissä, epäonnistumisissa ja menetyksissä myös myönteisiä puolia.

Rakentava tunteiden ilmaisu:

Osaat ilmaista tunteitasi vastuuntuntoisesti, etkä syytä tai vahingoita toisia. Tunteesi eivät hallitse käyttäytymistäsi vaan sinä hallitset tunteita.



Empatia, toisten tunteiden ja näkökulmien ymmärtäminen:

Et anna tunteillesi välitöntä valtaa esimerkiksi toisen ihmisen synnyttämän ärsytyksen tai muun kielteisen tunnereaktion myötä.

Positiivinen kasvatus

Positiivisen kasvatuksen tärkein ohjenuora on jokapäiväiseen elämään vaikuttaminen. Ajattelun, puheen ja käytöksen muuttaminen vaatii muutosta asenteessa ja tietoisuutta omista ajatusrakenteista sekä niiden päivittäistä pohtimista, esimerkiksi miten vanhempi voi kieltämisen sijaan neuvoa lasta sanallisesti ja omalla esimerkillään toimimaan tilanteessa oikein. Positiivisen kasvatuksen tavoitteena on lisätä lapsissa ja nuorissa erilaisten haasteiden ja stressitilanteiden varalta toipumiskykyä. Positiiviseen keskittyminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että negatiiviset asiat siirretään pois mielestä. Tarkoituksena on nostaa positiivinen negatiivisen rinnalle ja kohdata haasteet myönteisten voimavarojen avulla.

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen positiivisen kasvatuksen keinoin eri ikä-kausina:

0-2v. Vauvan ja pienen lapsen vuorovaikutuksessa on tärkeää myönteinen kosketuksen kieli. Vanhempana käsittele lasta myönteisesti ja rauhallisesti, katso silmiin ja puhu ihailen. Vastaa jo pienenkin vauvan jokelteluun juttelemalla. Ota vastaan lapsen tunteet ja mielialat rauhallisesti.

2-6v. Lapsi tarvitsee kehuja ja ihailua sekä lapselle on tärkeää tuntea itsensä hyväksi ja päteväksi. Hyvän huomaamista on, että vanhempi toteaa ääneen lapsen toimintaa. Kannustaminen jo jonkin asian, esim. uuden taidon yrittämisestä on tärkeää. Vanhempana ota vastaan lapsen tunteet laidasta laitaan rauhallisesti, älä rankaise lasta negatiivisten tunteiden näyttämisestä.

6-11v. Kouluikäiselle, hyvin pärjäävällekin, lapselle on tärkeää saada vanhemmaltaan hyväksyntää, ymmärrystä, lohdutusta ja hellyyttä. Vanhempana kuuntele lasta ja anna aikaa juttelemiseen lapsen kanssa. Hyväksy lapsen tunteet laidasta laitaan rauhallisesti, perustele ja keskustele tuntemuksista lapsen kanssa.

11-15v. Vanhempi on lapselle läsnä kuuntelemalla ja juttelemalla lapselle tärkeistä asioista ja lapsen arjesta. Jos lapsella on vaikeuksia, on vanhemman tärkeää kulkea rinnalla asioiden selvittämisessä, ei hyssytellä tai hylätä. Vanhempana hyväksy lapsen tunteet laidasta laitaan rauhallisesti ja juttele tuntemuksista lapsen kanssa,

15-18v. Itsenäistynyt nuori Vanhempi on nuorelle läsnä keskustelijana ja kuuntelijana. Nuoren on tärkeää kuulla vanhemmiltaan olevansa tärkeä ja rakastettu, vaikka tekisikin virheitä. Nuori tarvitsee myönteistä palautetta ja hänellä on tarve tulla huomatuksi ja hyväksytyksi arkisissakin tapahtumissa. On tärkeää, että vanhempi sanoo positiivisia asioita nuoresta ääneen.



Sivunvaihto

Arjen tueksi:

www.perheidenraahe.fi/kasvun-kaari/vanhemmalle

www.perheidensiikajoki.fi

www.perheidenpyhajoki.fi

Lisätietoa tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä positiivisesta kasvatuksesta:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/https://tunnejataida.fi/>

<https://positiivinenkasvatus.fi/https://youtu.be/apzXGEbZht0>



LÄHTEET:

www.mll.fi

Juusola, M. 2015. Vahvaksi rakennettu itsetunto ja elämä.

Suomen kuntaliitto, toim. Rautiainen, M. 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovela.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä!



47